体そうすごろく 3 手と指・うでと肩

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

サイコロの目の数だけすすみ、止まったマスの動きをします。いすにすわったまま、むりのない範囲で行いましょう。ゴールは、ぴったりでなくてもあがりです。

スタート	1 手首をやさしく上下に5回	2 力こぶポーズを5回	3 1回休み
4 片うでずつ上へのばす5回	5 ピアノをひくまね10数える	6 指を大きくひらいて5つ数える	7 2マスすすむ
8 ひじを曲げのばし10回	9 肩を後ろに5回まわす	10 両うでで大きな丸を3回	11 親指をくるくる5回まわす
12 1マスすすむ	13 手を頭にのせて5つ数える	14 指で1から5を数える	15 手のひらを上下に返す10回
ゴール	18 指を1本ずつ折って開く	17 肩を前に5回まわす	16 1マスもどる