体そうすごろく 11 うでと肩・息と声

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 ボートこぎのまね10回	2 ひじを曲げのばし10回	3 両肩をすくめて下ろす3回
4 ふーっと息をはいて力をぬく	5 1マスもどる	6 「パタカラ」を5回言おう	7 肩を前に5回まわす
8 「ラララ」で1曲歌おう	9 2マスすすむ	10 元気に「はい」と3回	11 手を肩に置きひじを回す5回
12 肩を後ろに5回まわす	13 「ありがとう」と3回言おう	14 1回休み	15 ゆっくり深呼吸を5回
16 早口ことばを1つ言おう	17 1マスすすむ	18 うでを胸の前で交差5回	ゴール