体そうすごろく 13 足・顔と口

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 口をとがらせて5つ数える	2 目を左右に動かす5回	3 にっこり笑顔で5つ数える
4 足を前に出してもどす5回	5 1マスすすむ	6 「タ」を10回言おう	7 かかとで床をトントン10回
8 1マスもどる	9 ひざから下をぶらぶら10回	10 ほっぺをふくらませる5回	11 2マスすすむ
12 ゆっくり足ぶみ10回	13 「力」を10回言おう	14 ひざをくっつけて5つ数える	15 足の指をグーパー5回
ゴール	18 かかととつま先を交互に10回	17 1回休み	16 舌を出して引っこめる5回