体そうすごろく 18 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 両うでで大きな丸を3回	2 自分の肩をなでる左右5回	3 両手の指先を合わせる5回
4 手を頭にのせて5つ数える	5 2マスすすむ	6 うでを上に上げて下ろす5回	7 手を前で組んで5つ数える
8 1マスすすむ	9 親指と人さし指で輪を5回	10 両手を強くにぎって開く5回	11 手首をやさしく上下に5回
12 1マスもどる	13 グーパーを交互に10回	14 両肩をすくめて下ろす3回	15 1回休み
ゴール	18 ひじを曲げのばし10回	17 指をにぎにぎ10回	16 窓ふきのまね左右5回