体そうすごろく 23 うでと肩・足

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 うでを胸の前で交差5回	2 肩を前に5回まわす	3 1マスすすむ
4 自分の肩をなでる左右5回	5 足を前に出してもどす5回	6 ひざから下をぶらぶら10回	7 1回休み
8 両うでを前へのばす5回	9 ゆっくり足ぶみ10回	10 手を頭にのせて5つ数える	11 かかととつま先を交互に10回
12 2マスすすむ	13 片うでずつ上へのばす5回	14 ひざを上げ下ろし左右5回	15 1マスもどる
ゴール	18 ボートこぎのまね10回	17 つま先で床をトントン10回	16 両足のうらを床に押す5回