体そうすごろく 24

うでと肩・首と背すじ

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。

