体そうすごろく 26 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 「ハッ」と短く息を5回	2 自分の肩をなでる左右5回	3 ボートこぎのまね10回
4 1回休み	5 「ララララ」で1曲歌おう	6 「パタカラ」を5回言おう	7 2マスすすむ
8 鼻から吸って口からはく3回	9 早口ことばを1つ言おう	10 1マスすすむ	11 うでを胸の前で交差5回
12 片うでずつ上へのばす5回	13 手を口にあて「やっほー」	14 手を肩に置きひじを回す5回	15 1マスもどる
16 ひじを曲げのばし10回	17 息を細く長くはく3回	18 うでを上に上げて下ろす5回	ゴール