体そうすごろく 29 足・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 口笛を ふくまね3回	2 手を口にあて 「やっほー」	3 2マスすすむ
4 かかとで床を トントン10回	5 「ララララ」 で1曲歌おう	6 1マスもどる	7 足を床に すべらせる5回
8 ひざを 上げ下ろし左 右5回	9 かかととつま 先を交互に 10回	10 1回休み	11 「あー」と 声を5つ数える
12 息を細く 長くはく3回	13 大きな声で 「おーい」3回	14 1マスすすむ	15 両足のうらを 床に押す5回
ゴール	18 鼻から吸って 口からはく3回	17 足を前に 出してもどす 5回	16 ひざを開いて 閉じる5回