体そうすごろく 1 手と指

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。



体そうすごろく 2 うで・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。



体そうすごろく 3 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。



体そうすごろく 4 手と指・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。



体そうすごろく 5 手と指・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。



体そうすごろく 6 手と指・顔と口

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 口をすぼめて「う」5回	2 まゆ毛を上げ下げ5回	3 2マスすすむ
4 人さし指で丸を5回かく	5 目をぎゅっと閉じて開く5回	6 手首をぶらぶら10回	7 1マスもどる
8 にっこり笑顔で5つ数える	9 手を前で組んで5つ数える	10 指を1本ずつ折って開く	11 グーパーを交互に10回
12 1マスすすむ	13 指で1から5を数える	14 指先をトントン合わせる10回	15 口をとがらせて5つ数える
ゴール	18 ほっぺをふくらませる5回	17 1回休み	16 「力」を10回言おう

体そうすごろく 7 手と指・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。



体そうすごろく 8 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。



体そうすごろく 9 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。



体そうすごろく 10 うでと肩・顔と口

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。



体そうすごろく 11 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。



体そうすごろく 12 足・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。



体そうすごろく 13 足・顔と口

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 口をとがらせて5つ数える	2 目を左右に動かす5回	3 にっこり笑顔で5つ数える
4 足を前に出してもどす5回	5 1マスすすむ	6 「タ」を10回言おう	7 かかとで床をトントン10回
8 1マスもどる	9 ひざから下をぶらぶら10回	10 ほっぺをふくらませる5回	11 2マスすすむ
12 ゆっくり足ぶみ10回	13 「力」を10回言おう	14 ひざをくっつけて5つ数える	15 足の指をグーパー5回
ゴール	18 かかととつま先を交互に10回	17 1回休み	16 舌を出して引っこめる5回

体そうすごろく 14 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。



体そうすごろく 15 首と背すじ・顔と口

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。



体そうすごろく 16 首と背すじ・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。



体そうすごろく 17 顔と口・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。



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。



体そうすごろく 19 手と指・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。



体そうすごろく 20 手と指・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。



体そうすごろく 21 手と指・顔と口

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。



体そうすごろく 22 手と指・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。



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

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。



体そうすごろく 25 うでと肩・顔と口

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。



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

体そうすごろく 27 足・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。



体そうすごろく 28 足・顔と口

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 足首をゆっくり5回まわす	2 まゆ毛を上げ下げ5回	3 口を大きく「あいうえお」
4 ほっぺをふくらませる5回	5 1回休み	6 口をすぼめて「う」5回	7 にっこり笑顔で5つ数える
8 「タ」を10回言おう	9 1マスすすむ	10 ひざから下をぶらぶら10回	11 足の指をグーパー5回
12 つま先を左右に開く5回	13 2マスすすむ	14 太ももをトントン10回	15 口を大きく「あ」5回
16 1マスもどる	17 両足をそろえて5つ数える	18 かかとで床をトントン10回	ゴール

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

体そうすごろく 30 首と背すじ・顔と口

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。

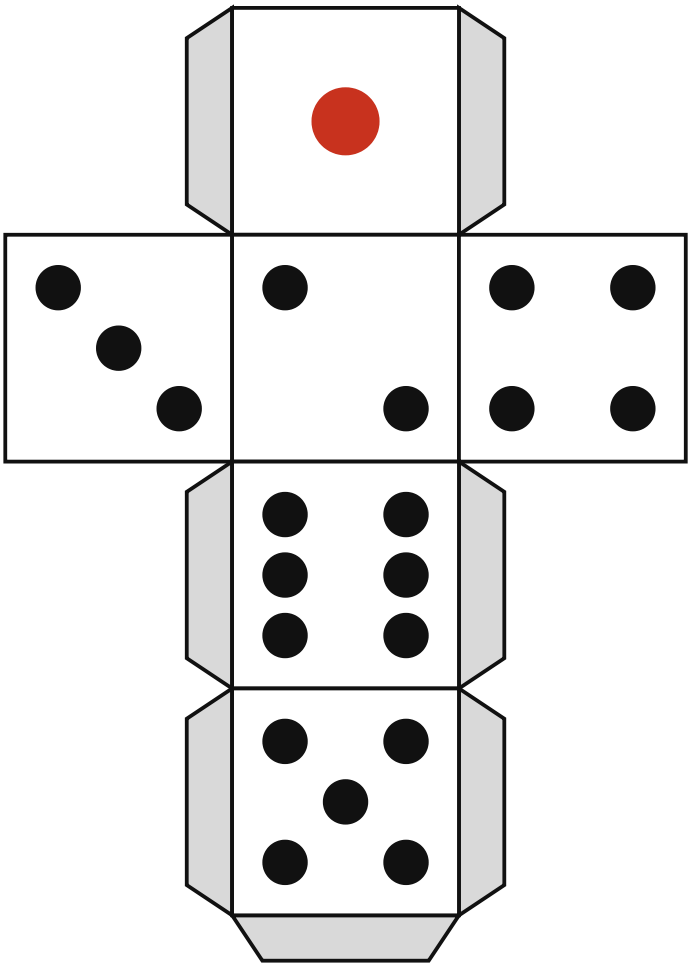


体そうすごろく 31 サイコロとコマ

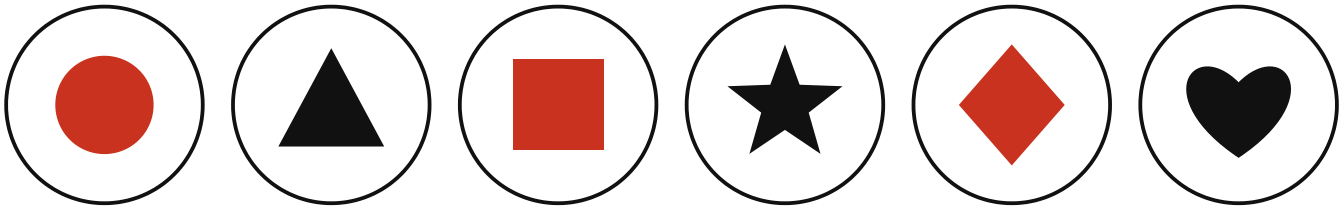
なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　＿＿月＿＿日

切りとって使う、サイコロとコマです。

サイコロ（切りとって、線で折り、灰色ののりしろではり合わせます）



コマ（6人分。丸く切りとって使います）



・サイコロは、厚めの紙に刷ると、ころがしやすくなります。

・コマは、ペットボトルのふたにはると、つまみやすくなります。