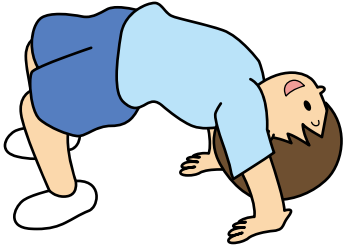


1人でできる うんどうあそび

うんどうあそびにとりくんだら、😊マークにすぎない3をぬりましょう。

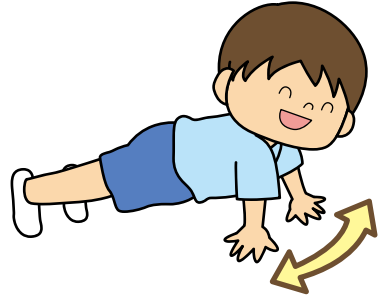
ブリッジ

仰向けになり、ひざを曲げます。ひじを曲げて耳の横に手をつけます。ひじとひざを伸ばして、おなかを上上げます。



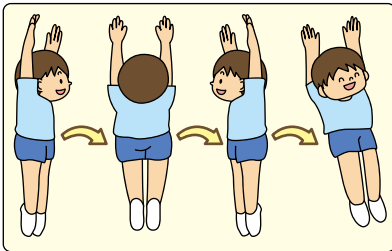
とけいまわり

腕立て伏せの姿勢から、手や足を支点にして回ります。



さつまいもころがし

手足を伸ばして寝転び、体をまっすぐにして横に転がります。



ぶんとんでまねころがり

頭の後ろを床につけるようにして、背中を丸くして回ります。

