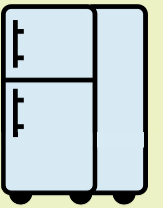




今日から始めよう

みきゃんもやるけん!  
よく見えるところにはってね!



# おうちでできる楽しい運動あそび

## バランスあそび

### 《片足バランス》



目を閉じて!

ジャンプ!

10秒できるかな?

### 《だるま転がり》



右回り!  
左回り!

お尻を中心にいろんな方向へ転がってみよう!

### 《ぐるっとじゃんけん》



じゃん!

けん!

ぼん!

手で!

足で!

全身で!

背中合わせでスタート!  
ぐるっと回ってじゃんけんぼん!

### 《手押しすもう》



しゃがんで!

てのひらで!

ケンケンで!

## ストレッチあそび

### 《じゃんけん足開き》



負けたら少しずつ足を広げていこう!

縦にも開いてみよう!

### 《背中に乗って》



立って!  
座って!

手首を握って、ゆっくり伸ばしてあげよう!

### 《ぎっこんぱったん》



手をつないで交互に引っ張ろう!

足を少しずつ閉じて伸ばそう!

### 《トンネルくぐり》



人が通れるトンネルをつくろう!

ブリッジでもトンネルをつくってみよう!

### 《肩ぐるりん》



手と手の幅を狭くしていこう!

タオルかひもを両手で握ってくぐろう!

## 新聞あそび

### 《丸めてキャッチボール》

新聞を丸めてキャッチボールをしてみよう!



《レベルアップ!》  
2個でやってみよう!

上から投げたり!  
下から投げたり!

### 《魔法のじゅうたん》



ジャンプに合わせて新聞を引いて進んでいこう!

破らずにできるかな!

音を立てずにできるかな!

### 《パンチ&キック》

広げた新聞を破ってみよう!



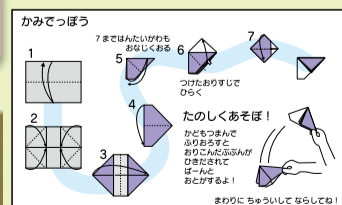
パンチャチョップで!



キックで!

### 《紙てっぽう》

大きな音を出してみよう!



立ってしたり!  
立ひざでしたり!

### 《スティックバランス》

10秒乗せてがまみできるかな!



手で!  
足で!  
おでこで!