


対象学年	小学校1・2年	教科	たいいく	レベル	☆☆☆☆
単元	体づくり運動				
やってみよう！	<p>①【フラミンゴになれるかな？】</p> <p>まっすぐ たって、かたあしを まっすぐ まえに あげよう。 …しばらくすると、フラフラっと。</p> <p>できるだけ ながく できるように やってみよう！ (はんたいのあしでもやってみよう！)</p> <p>②【おきあがれるかな？】</p> <p>あしの うらを あわせて すわり、りょうてで あしの さきを もとう。 そのまま、うしろに ころがって… サッと おきることが できたかな。 できないときは、おうちの ひとに おしてもらおうと いいよ。</p>				
どんなうんどうかな？	・からだの バランスを とる うんどう あそびです。				
ヒントです！	<ul style="list-style-type: none"> ・おうちの ひとに てつだって もらって やりましょう！ ・①は しゅうちゅうして、かたの ちからを ぬいて やってみよう！ ・②は おなかの ちからも つかって、いきおいを つけて！ 				

対象学年	小学校1・2年	教科	たいいく	レベル	☆☆☆☆
単元	体づくり運動				
やってみよう！	<p>①【ひこうきになれるかな？】</p> <p>たった しせいから、りょうてを まよこに ひろげる。 かたあしを ピンと のぼして うしろに あげるとどうじに からだを まえに たおしていく。</p> <p>②【ぐるぐるまわれるかな？】</p> <p>あしの うらを あわせて すわり、りょうてで あしの さきを もとう。 そのまま、よこに ころがって はんしゅう まわって おきよう。 もういちど、おなじことを すると もとのいちに かえってくるよ。</p> <p>③できたことを、 おうちのひとに つたえましょう！</p>				 <p>そう！ひこうきの かたちに なったら、かおも あげて まえを みてみよう！</p>
どんなうんどうかな？	<ul style="list-style-type: none"> ・からだの バランスを とる うんどうあそびです。 ・どうして できるように なったかを、おうちのひとに つたえましょう。 				
ヒントです！	<ul style="list-style-type: none"> ・①は りょうてを まっすぐに ひろげて、バランスを とってみましょう。 ・②は ゆらゆらと いきおいを つけて！ 				