



おしりあるき

うごきかた

- 1 かかとでゆかをけて、リズムカルに、できるだけはやくおしりで前や後ろに進みます。
- 2 両方のかかとを動かさず、おしりをかかたによせるようにして進みます。



ポイント

- ★ リズムよくできるようになったら、後ろにも進んでみます。
- ★ 「部屋を2周する」・「ろうかを2おうふくする」など目標を決めておこないましょう。