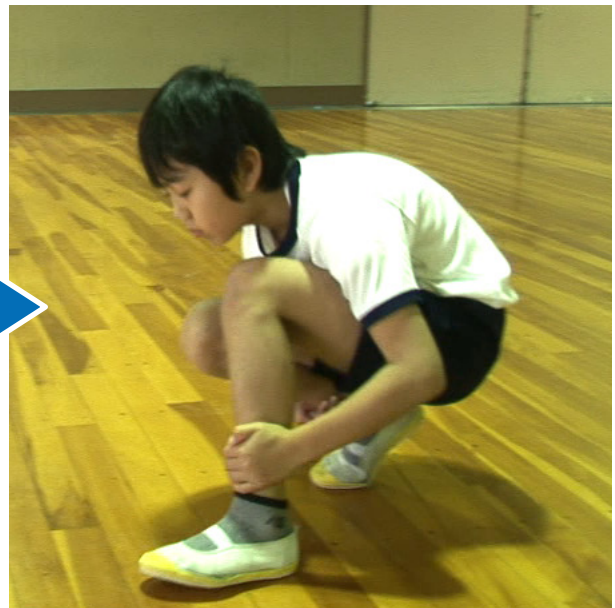




ひよこあるき

うごきかた

- 1 足首をもちしゃがんだまま、できるだけはやく前へ進みます。
- 2 かかと・つま先のじゅんばんでじめんにつき、つま先でじめんをけて前に進みます。



ポイント

- ★ しゃがんでできないときは、少しこしを上げて練習し、だんだんこしを下げていくようにしましょう。
- ★ 「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。