



かえるのあしうち

うごきかた

- 1 両手をついて体をささえ、両足を同時に上げます。
- 2 ひざはまげたままで足うちをします。
- 3 足うち1回を5連ぞく・足うち2回を5連ぞく
足うち3回を5連ぞくとやってみましょう。



ポイント

- ★ 手と手の間を見て足をふりあげるようにしましょう。
- ★ ひざを曲げたまま、おしりの近くで足うちをするようにしましょう。
- ★ まずは3回をめざしましょう。
なれてきたら足うちの回数をふやしていきましょう。