

# ブランコくつとばし

## うごきかた

- 1 左右どちらかのくつのかかとをはずし、キックしてくつをとばしやすいようにします。
- 2 ブランコにのり、いきおいをつけます。
- 3 タイミングよく、くつをとばします。
- 4 くつの所までケンケンでとりに行きます。



## ポイント

- ★ くつをとばす方向に、ものや人がいないかをたしかめましょう。
- ★ ブランコがじめんに近づく前からけりはじめると、タイミングよくくつをとばすことができます。
- ★ 友だちときそい合うとより楽しく遊べます。