



かいてんいるいる

うごきかた

- 1 ふとんをひきます。(ふとんがない場合はざぶとんを2枚つなげます)
- 2 ふとんのはしでこしをおろし、前てんをして、後てんでもどってきます。
- 3 開きゃく前てんをして、開きゃく後てんでもどってきます。
- 4 そくてんでおうふくします。
- 5 ②～④を3回くりかえします。



ポイント

- ★ お家の人に見てもらって行いましょう。
- ★ 両手をしっかりとついて体をおこしましょう。
- ★ 開きゃく前てん・開きゃく後てんができない場合は、前てん・後てんにかえて行います。