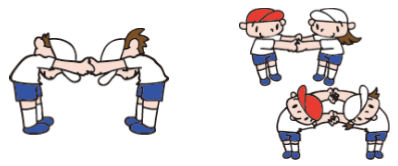
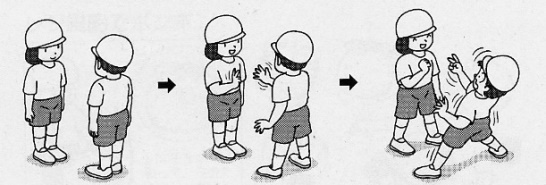
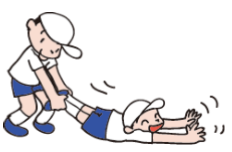
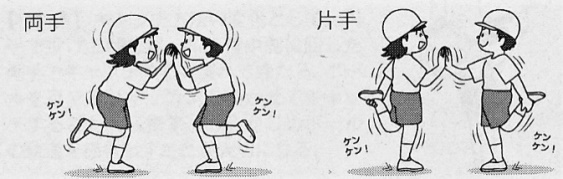
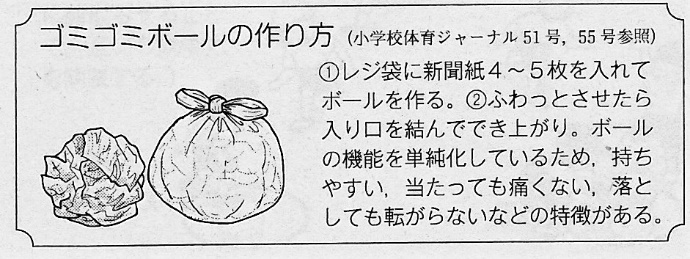
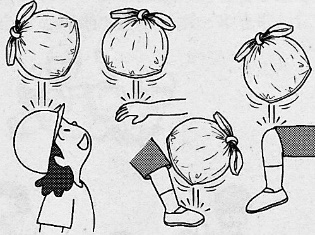
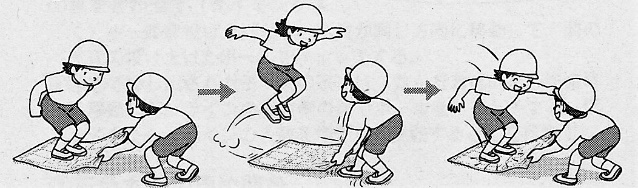
**おうちで体つくり**

**チャレンジマップ**



　　　　　　　　　　　　　　　☆*チャレンジマップはいかがでしたか？****やってみての感想や子どもへのメッセージを****よろしくお願い致します！*　　　＊11月17日（金）締切

おうちの人から・・・

**レジふうせんでポンポン**

**しんぶんしのじゅうたん**

**いろいろキャッチ**

どうぐをつかって

**ケンケンバランスくずし**

バランス

**足ぶらぶら**

**じゃんけん足ひらき**

**コーヒーカップ**

ふたりでいっしょに

**手おしずもう**

**体じゃんけん**

**ひっぱりあい**

からだの力をぬいてストレッチ

チャレンジした日づけをかこう！

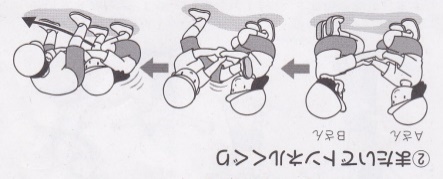
**補助資料⑥**

**チャレンジマップⅡ**

**おうちで体つくり**

体をほぐそう！

チャレンジした日づけをかこう！



☆せ中や足をトン

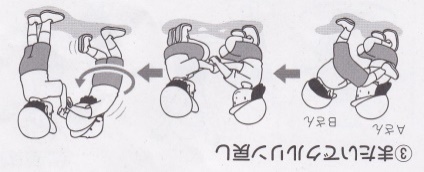
トンたたいたり、もんだりしてか

ら、ころがしてみ

よう！

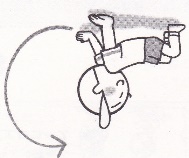
**またいでトンネル**





**クルリンもどし**

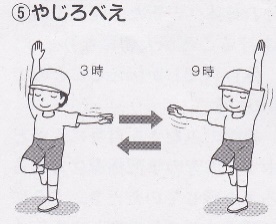
**体ほぐし**



バランス

体をあやつろう！

**いまなんじ？**



☆手をじくにして足で回

　るもよし！足をじくに

して、手で回るもよし！

☆アザラシ歩きやほかの

どうぶつ歩きでもやっ

てみよう！

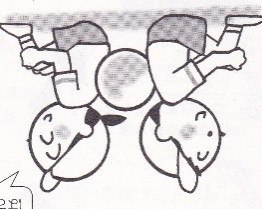
☆かた足立ちで、とけいをつくろ

う！さて、きみはいったい、い

くつのじこくをあらわせた！？

**クモ歩きで回る**

**エレベーター**



レッツ　力だめし！

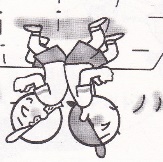
☆なにかを2人のせ中ではさん

で、いっしょに立ち上がろう！

☆立ち上がれたら、はさんだまま

ぐるりといっしゅう回ってみよ

う！

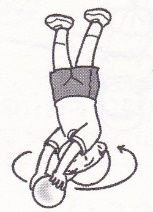


**おすもうだ！**

☆せ中やおしり、かた、もちろん手も

OK！いろんなおすもうがあるよ！

ようぐをつかって



☆みぢかにあるものでキャッチボールしよう！

☆キャッチになれたら、2人とも物をもって、

　「せーの」のあいずでキャッチボールしてみ

よう！



☆頭のまわりやこしのまわり、足をひらいて８

の字にもぐるぐるまわせるよ！

☆ボールいがいのものでもやってみよう！

**せーのでキャッチ！**

**体のまわりをぐるぐる！**

おうちの人から・・・

　　　　　　　　　　　　　　　☆*チャレンジマップはいかがでしたか？****やってみての感想や子ども***

***へのメッセージ、もしくは「こんな運動がもっとしたい！」などのご要望を****お書きいただけたら幸い*

*です。どうぞよろしくお願い致します！*　　　　　　　　　　　　　　　　　＊11月16日（金）締切