

1 準備運動

これから楽しいことが起こりそう…と思える活動を!



① からだじゃんけん

指導者の動きをまねすることで、全身の各部位をほぐしたり、体を温めたりします。



まずは準備運動をしよう!
からだをほぐして
ケガがないようにね!



最初はからだじゃんけんを
しよう。全身をつかってみんな
じゃんけんするんだ。



グーは
小さくかがもう!!!



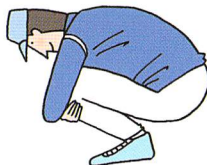
おしりがつかないようにしましょう



チョキは足を前後に
開くんだ。



パーは両手両足をいっぱい
のばして大きく広げよう!



先生が実際にやってみせてあげましょう

先生とじゃんけんしたり、
お友達とじゃんけんしてみよう!



POINT

大きな声を出して、じゃんけんをしよう。