



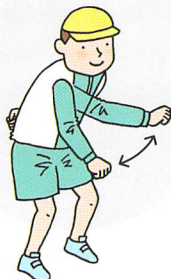
## ② 動物遊び

いろいろな動物のまねをしながら、全身の各部位をほぐしたり、体を温めたりします。

Let's start!

腰をかがめて前に出した手を大きく左右に振ります。

A.ぞう



B.フラミンゴ



片足立ちをして両手を広げます。

足首をつかんでしゃがみ、おしりを上げないように前に進みます。

D.ひよこ



C.うさぎ



手を頭の横につけて両足でびよんびよん跳ねます。

簡単な動作から順番に指導者と一緒楽しくやってみましょう。(A.ぞう→B.フラミンゴ→C.うさぎ→D.ひよこ)

### POINT

他にいろいろな動物にチャレンジしてみてもいいでしょう。