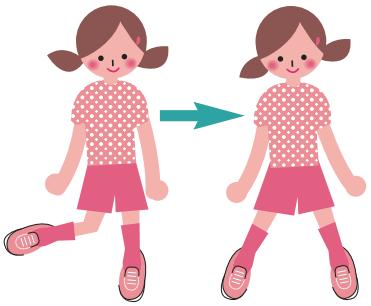
Kids Stage 2

動きづくり

ジャンプとさまざまな足の動き。リズムが大切です。

MENU 01 その場でケン・パー／グー・パー

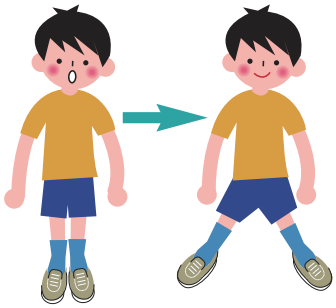
「ケン・パー」をその場で６回やってみましょう。
「グー・パー」をその場で６回やってみましょう。
右足でも左足でもやってみましょう。



はじめてできた！
いつでもできる！

MENU 02 ケン・パー／グー・パーで前進

「ケン・パー」で３ｍ進みましょう。
「グー・パー」で３ｍ進みましょう。
右足でも左足でもやってみましょう。



はじめてできた！
いつでもできる！

MENU 03 ジグザグ

ポイントを置いて、その間をジグザグに走りましょう。
１０ｍ程度にポイントは４～５個が目安です。
ポイントは何を使ってもかまいません。

はじめてできた！
いつでもできる！

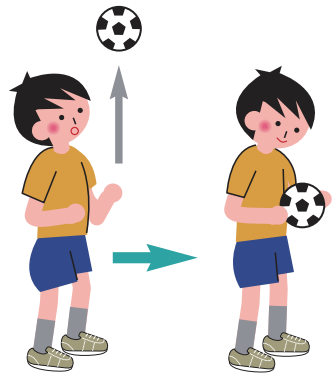
Kids Stage 2

ボールあつかい〈手〉

手を使ってボールを投げたり転がしたりします。ボールをキャッチできるかな。

MENU 04 投げてキャッチ

ボールを両手で上に投げ上げて、キャッチしましょう。
連続３回成功で合格！



はじめてできた！
いつでもできる！

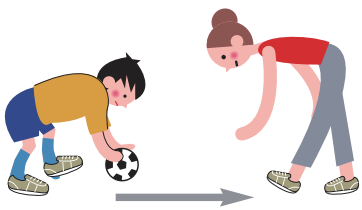
MENU 05 メガネ

両足を開いて、足の間をにボールをころがしメガネを３回書いてみましょう。

はじめてできた！
いつでもできる！

MENU 06 ころがしキャッチボール

３ｍくらい離れ、相手にボールをころがしましょう。最初は両手でやってみましょう。
次は片手で。反対の手でもやってみましょう。
３往復続けましょう。



はじめてできた！
いつでもできる！