

マットであそぼう

やくそく

- ・ふとんのような やわらかいものを 下にしいてとりくみましょう。
- ・できなくても、あきらめないでチャレンジしてみよう。
- ・けがをしないように まわりにきけんなものがないか かくにんしよう。

じゅんびたいそう

「ラジオたいそう」のボタンをクリックして、
どうがを見てまねしながら、うんどうしよう。

ゆりかご



①たいそうすわりをしよう。

②うしろにころんと
ころがってみよう。

③できる子は、ころがるときに
足をのばして、あたまのうし
ろに足をついてみよう

5回やってみよう！

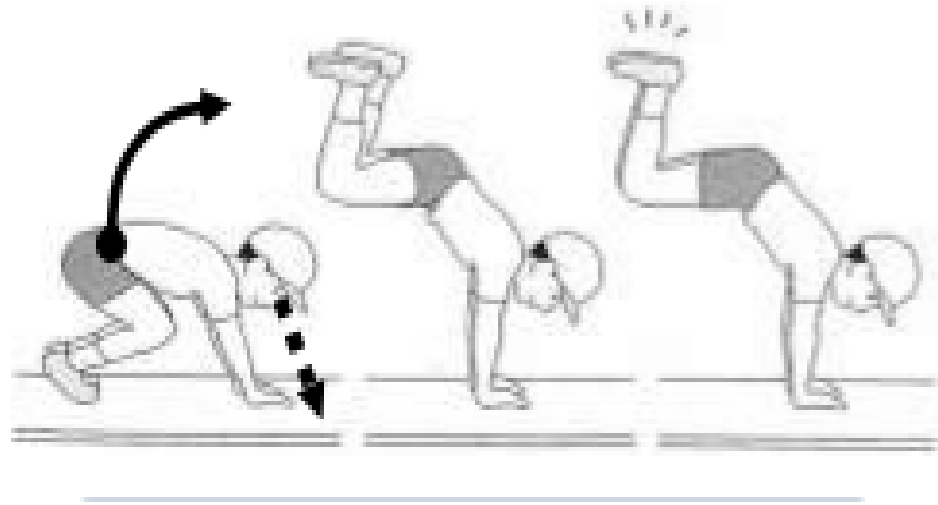
だるままわり



- ①あぐらですわり、だるまのようにころがってみよう。
- ②よこにうごくともわりやすいよ。

10回やってみよう！

カエルの足うち



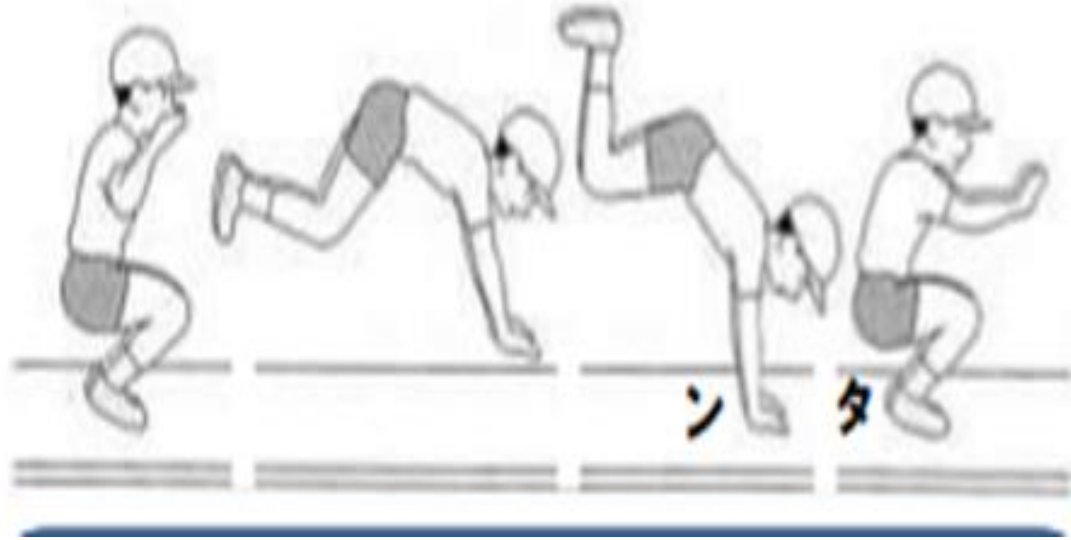
①手でからだをささえよう

②足を上にあげよう。

③足がゆかにつくまえに
何回トントン足を打つ
ことができるかな？

5回やってみよう！

うさぎとび



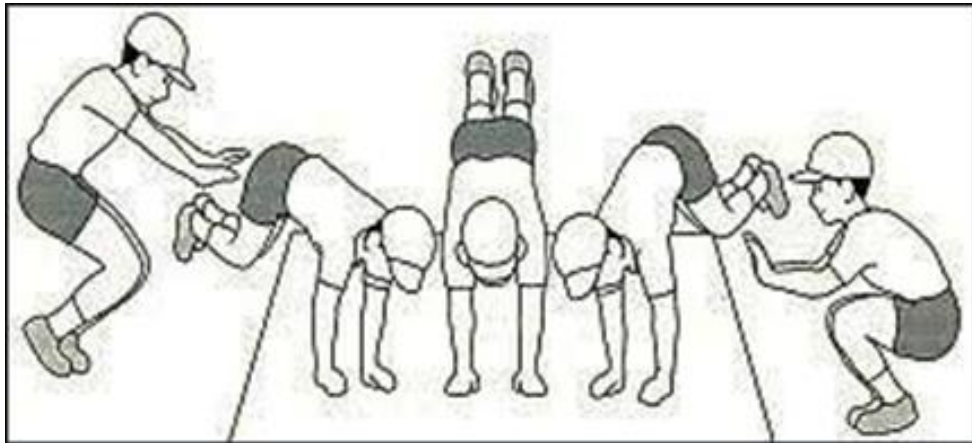
①手でからだをささえよう

②足を上にあげよう。

③足がゆかにつくまえに
すばやく足をむねの
まえにもってくる。

5回やってみよう！

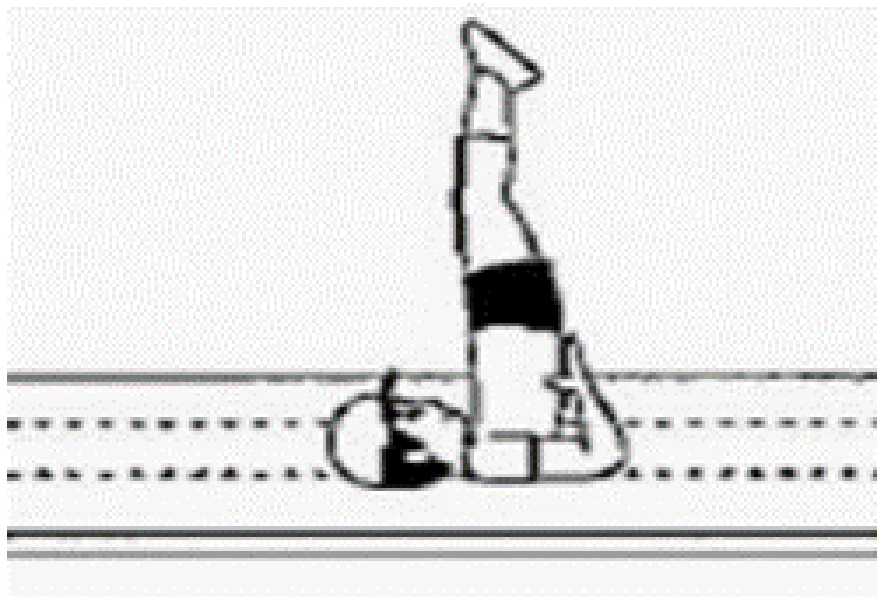
かわとび



- ①手をしきもののまんなか
において、体をささえます。
- ②しきものをふまないように
いきおいをつけてとびます。

5回やってみよう！

アンテナ（せしじとうりつ） チャレンジ



- ①足をてんじょうにむけてのばします。
- ②たおれないように、手でこしをささえます。

10びょうかん
がんばってみよう！

たのしもう（ミニゲーム）



よいするもの

・ いらなにかみ ・ ごみばこ



かみをまるめたものをなげて、
いれてるゲームです。

はじめはちかくで、どんどん
とおくからいれられるように
チャレンジしよう！