

# 体のやわらかさ

## すわってくつした



- ①ひざを<sup>の</sup>伸ばしてすわる。
- ②ひざを<sup>ま</sup>曲げないように、くつしたをぬいだりはいたりする  
※右足<sup>みぎあし</sup>でも左足<sup>ひだりあし</sup>でもやってみよう。

できばえ	とく 点 得 点
ひざを <sup>すこ</sup> 少し <sup>ま</sup> 曲げて、くつしたをぬいだりはいたりできた	1
ひざを <sup>ま</sup> 曲げずに、くつしたをぬぐことができた	2
ひざを <sup>ま</sup> 曲げずに、くつしたをはくことができた	3

## 親子(おやこ)リンボー



- ①親が、子どもの<sup>かた たか</sup>肩の高さに手を伸ばす。
- ②子どもは膝が床につかないように体を後方にそって、親の手の下をくぐる。  
(リンボーダンスの要領で)
- ③肩の高さがくぐれたら、<sup>むね たか</sup>胸の高さ、おへその<sup>たか</sup>高さでもやってみよう。

できばえ	とく 点 得 点
<sup>かた たか</sup> 肩の高さをくぐることができた	1
<sup>むね たか</sup> 胸の高さをくぐることができた	2
おへその <sup>たか</sup> 高さをくぐることができた	3