



ペア・親子 すもっ

No.04 力強い動き

てのひらで「どん！」

うごきかた

- 1 同じ大きさのざぶとんを2つ用意します。
- 2 ざぶとんの上に立ち、2人で向き合って、足をそろえて立ちます。
- 3 相手を手でおして、相手のバランスをくずします。体にふれてはいけません。
- 4 足が動いたら負けです。



ポイント

- ★ ひざを少し曲げ、体重をつま先にかけましょう。
- ★ たいせんする中で、どう動くかをすればよいかくふうします。
- ★ おうちの人とたいせんしていくと、楽しさがふえていきます。
- ★ おすと見せかけて、すかさずのもよい作戦です。

No.05 力強い動き

アームマッスル

うごきかた

- 1 ざぶとんをしいて、相手と向かい合い、ひしを立てて、相手と手を組みます。
- 2 合図とともに力を入れ、相手のうでをたおします。
- 3 相手の手のこうを、ざぶとんにつけた方が勝ちです。



ポイント

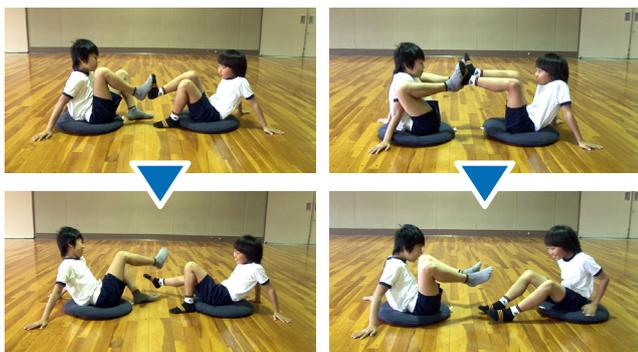
- ★ 友だちやきょうだい、おうちの人ともやってみましょう。
- ★ 親子でする場合は、手首をにぎってみましょう。

No.06 力強い動き

あしわざ名人(めいじん)

うごきかた

- 1 向かい合って片足を出します。
- 2 合図とともに、あいている足を使って、相手の足を引っかけておします。
- 3 バランスをくずしてたおれたら負けです。



ポイント

- ★ 手を使ったり、足で相手をけったりしてはいけません。
- ★ 両足を使って、おしすもうをしてみましょう。

No.07 力強い動き

おしりでプッシュ

うごきかた

- 1 ざぶとんの上でせなかを合わせて立ちます。
- 2 合図とともにいきおいよくおしりをぶつけ合います。
- 3 足がざぶとんから出た方が負けです。



ポイント

- ★ たいせんする中で、どう動くかをすればよいかくふうします。
- ★ おうちの人とたいせんしていくと、楽しさがふえていきます。
- ★ おしりをぶつけると見せかけて、すかさずのもよい作戦です。