

バランス

立って(たって)くつした



- ① みぎあしをあげて片足で立ち、くつしたをはく。
 ② ひだりあしをあげて片足で立ち、くつしたをはく。
 ※高学年は、片足で立ってくつをはき、ひもを結んでみよう。

できばえ	とく 点 得 点
<small>みぎあし ひだりあし</small> 右足か左足のどちらかできた	1
<small>りょうあし</small> 両足ともできた	2
<small>りょうあし</small> 両足ともぐらぐらせずゆっくりとできた	3

暴れ馬(あばれうま)ロデオ



- ① おやが手と膝をついて四つん這いになる。(馬)
 ② こどもは、馬の背にまたがって両足を浮かす。
 ③ うまは10秒間、からだ体を揺する。こどもは、振り落とされないようにバ
ランスをとる。

できばえ	とく 点 得 点
<small>うま からだ</small> 馬の体をつかんで10秒間振り落とされない	1
<small>うま せなか</small> 馬の背中に手をおいて10秒間振り落とされない	2
<small>うま</small> 馬から手を離して10秒間振り落とされない	3