




体づくりカード

() 年 名前 ()

○できたら、1マス色をぬろう。

かえるの足打ち (5回) (片足ふみきり・両足ふみきり)	ブリッジ (10秒)	アンテナ (10秒)
		
コンパス (1周ずつ) (時計回り・反時計回り)	かえるの逆立ち (10秒)	水平バランス (10秒)
