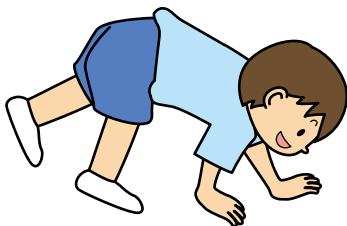


# 1人でできる うんどうあそび

うんどうあそびにとりくんだら、😊マークにすきない3をぬりましょう。

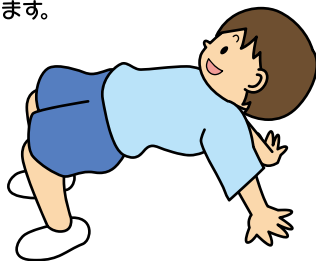
## ど うぶつあるき (クマ)

りようて  
両手をゆかにつき、こしを高く上げて、  
ひざをつけずに歩きます。



## ど うぶつあるき (クモ)

あおむせ  
りようてりようあし  
仰向けで両手両足をゆかにつけます。  
おしりをゆかにつけないようにして歩きます。



## ど うぶつあるき (アザラシ)

うつ伏せの姿勢から、上半身を上げま  
す。両足をそろえて、うでだけで前に進  
みます。



## ゆ りかご

せなか  
まる  
りようて  
背中を丸めて、両手でひざをかかえて、  
ぜんこ  
前後に体をゆらします。

