

# からだを うごかそう！ てつぼうへん

ちかくの こうえんに てつぼうが あれば、やってみない？

## 《てつぼうの ただしきもちかたを かくにんしよう》

どちらが ただしきもちかたか わかるかな？

おやゆびのおきに  
ちゅうもくしてみよう



【ただしきもちかた】じゅんて

おやゆびのおきに ちゅういしながら ただしきもちかたで しっかり てつぼうを  
つかみましょう。

【あぶないもちかた】さるて

## 《いろいろな わざに ちゃれんじしてみよう》



せすじと あしと うでを  
ぴんっとのばして てつぼう  
に のりましょう。  
なんびょう このしせいで  
いられるかな？



てと あしの ちからをぬいて  
だらんと ぶらさがって  
みましょう。



あしを おなかに ひきよせて  
うでで ふとももを かかえこもう。  
できたら ぜんごに ゆれてみよう。

---

## 《たんけん たんけん かだん のこたえ》

①ちゅーりっぷ ②ばら ③ぱんじー・びおら ④やえざくら ⑤あいりす ⑥ぽぴー