

# あそんで たいそう♪

おうちにいるじかんが ながくて、うんどうぶそくに  
なっていませんか？ おうちのひとと いっしょに たのしく  
うんどう してみよう！

## ①あし じゃんけん！！



さいしょは 「ぐー」  
ではじめます。  
さいしょは ぐー！  
じゃんけん ぽん！！



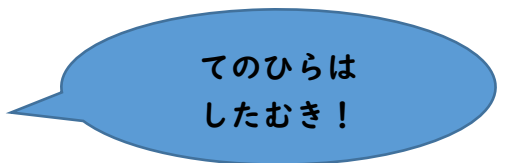
りずむにのって  
しぶんかん  
おうちのひとと  
じゃんけんを してみよう♪

「あいこ」でした！

## ②りょうひざ たっち！



りょうてを まえにの  
ばして たちます。  
あしは、すこし ひら  
いて たちます。



みぎあしの ひざで  
ひだりてに たっち  
します♪



つぎは ひだりあしの  
ひざで みぎてに たっち します♪  
みぎと ひだり じゅんばんに  
やります！

「もしもし かめよ」の  
うたに あわせて リズムよく  
やってみよう♪

きょうの あさがお

げんきよく「め」が  
でてきました！！  
やった～♪

