



ひこさと

年 組 番 ()

彦郷ホームチャレンジ

体幹やバランスのチャレンジだよ。
リビングで家族みんなとチャレンジだ。

この姿勢で
30秒間がまんできるか

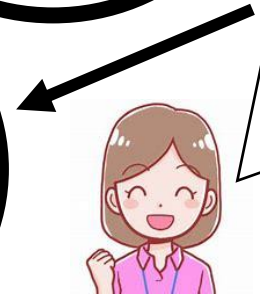
おなかに物を乗せて
移動できるかな？

目をつむった状態で
片足を上げて
20秒間バランスをとれるかな？

あ行からわ行
までたくさん
チャレンジ！

まっすぐ伸ばした
足を上げて文字を
書くことができるかな？

両ひじをくっつけて
目の辺りの高さまで
上げることができるかな？

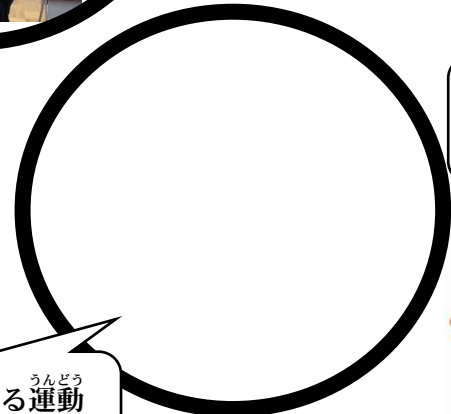


ひじをつけるチャレンジは背中やかたのストレッチになるよ。
姿勢も良くなります。頑張つてチャレンジしてみてね。



てのひらに棒を乗せて
10秒バランスをとれるかな？

うで立てのまま
どこまでうでを
広げられるかな？



家族と楽しみながら
やってみよう



慣れてきたら指先にして
チャレンジしてみよう！

無理しないように！
広げすぎないように！

自分でできる運動
を考えてみよう！