

# わくわくスポチャレ

～幼児向け～

動画を見ながらやってみよう！

	チャレンジ種目	回数
⑩きゅう	 うさぎジャンプ (てでみみをつくってそのばでジャンプ)	10回
⑨きゅう	 カンガルージャンプ (カンガルーポーズでりょうあしジャンプでまえへすすむ)	10回
⑧きゅう	 いろいろタッチ (あいてのてをみつけてタッチ)	10回
⑦きゅう	 いろいろジャンプ (いわれたほうにジャンプ!)	10回
⑥きゅう	 かたあしだち (みぎあし・ひだりあし)	5秒ずつ
⑤きゅう	 ケンケンパツ (みぎあし・ひだりあし)	5回ずつ
④きゅう	 かめさん (うつぶせになって、りょうあしをもちおなかでささえる)	5秒
③きゅう	 スパイダーマン (ひくいしせいで、てとあしをたいかくにうごかしてすすむ)	10歩
②きゅう	 ておしぐるま (りょうあしをもってもらい、てでまえへすすむ)	10歩
①きゅう	 タオルでなわとびーうしろまわしー (スポーツタオルをもってグルッと一っしゅう)	10回
めいじん	 タオルでシュート (2mさきのかごにタオルボールをいれよう)	20秒以内

めいじんめざしてがんばろう☆