

あし ゆび 足の指でタオルをたぐりよせよう

あし ゆび ま の ちから ゆび さき ちから やしな
足の指を曲げ伸ばしする力や、指先でものをつかむ力を養う



1 あし ゆび
足の指でタオルをたぐりよせよう!



2 はし あし の
タオルの端に足を乗せよう。



3 ゆび さき
指先をグーパーして、タオルをつかむよ。
その動きをうご く かえ
繰り返して、
タオルをたぐりよせよう!

あし せすじ の あし ま の
かかとをしっかりと床につけて、背筋を伸ばして足を曲げ伸ばししよう!