

# ま<sup>ふく</sup>ちが<sup>き</sup>え<sup>き</sup>ず<sup>き</sup>に服を着よう

ズボンをはくときに必要な片足で立つ力と、ズボンをこしまで上げる感覚を身につける。



1 かた あし た かず かぞ  
片足で立って1～5まで数を数えてみよう。



2 なか はい あし まえ だ  
フープの中に入って、足を前に出して  
つま先にタッチ、後ろに出してかかるとにタッチ。  
さき うし だ  
前と後ろ3回ずつやってみよう。  
まえ うし かい



3 おお ふくろ なか はい りょうあし  
大きな袋の中に入って、両足でジャンプして  
まえ すす  
前に進もう。

かい さき  
3回つま先とかかるとにタッチするのがむずかしかったら、回数<sup>かいすう</sup>を減<sup>へ</sup>らしてやってみよう。  
ふくろ こし いち も  
袋は腰の位置で、しっかり持とうね!