

## じゃんけん体操 (目安：10回)



グー



チョキ



パー

両手をグー・チョキ・パーと動かします。

## 応用編 きつねとうさぎ (目安：10回)



キツネ



うさぎ

これらはさらに難しい指の動きです。両手で「キツネ」の形、「うさぎ」の形をつくります。

## ひざ伸ばし お辞儀しながら (目安：5回)



片足を伸ばし、膝に両手を当てます。



足先に向かって、両手をすべらせ前屈します。