

★ 冬でも元気いっぱい ★



手をまわす動きと
なわを跳ぶ
タイミングを合わせて
ピョン!



なわとびを
踏まないように
両足そろえて
ピョン!

友だちと
一緒に息を合わせて
せーの!



体操しよう!
1, 2, 3, 4,

マラソンしたら体が
あったかくなって
きたね!



なわを半分にして
輪っかを作ってその中
になわを入れたら
ほら、結べたよ!

