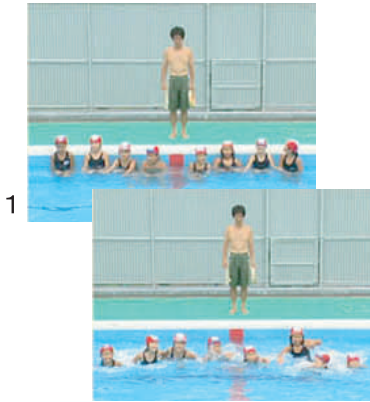


●水中かけっこ



壁に背中をつけて
合図があったら走りましょう。



なれてきたら
横向きに走ってみましょう。



しゃがんで
かけっこをしましょう。



後ろ向けに
かけっこをしましょう。

●トンネルごっこ



2人の友だちに
トンネルを作ってもらい
鼻まで水につけながら
くぐりましょう。



鼻から、息を
出しながらしましょう。

●地下鉄ごっこ



6人くらいの友だちに
トンネルを作ってもらい
3人で電車のように連なって
進みましょう。



水の中では、鼻から息を
出しながら、しましょう。

●電車ごっこ



グループで1列になって歩きます。



グニャグニャにまわったり
速く歩いたりしてみましょう。



ジャンケン列車をしても
おもしろいですね！