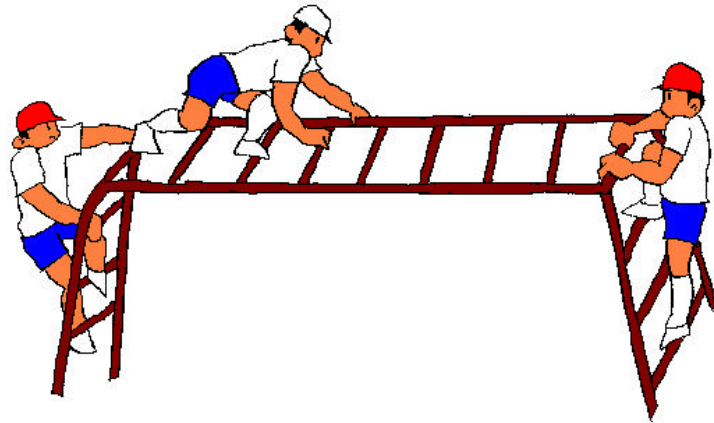
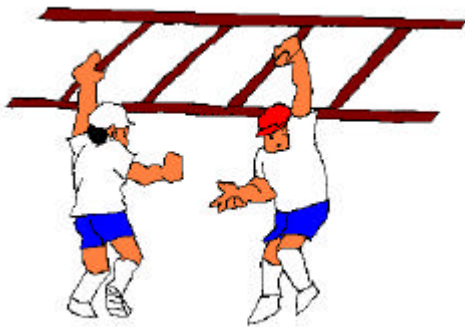


(工) 固定施設を使う運動

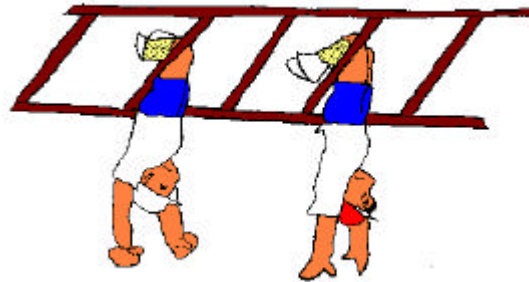
高いところを歩く  
のぼる 歩く おりる



ジャンケン 勝ったチームは先に進める。  
足ジャンケンもできる。

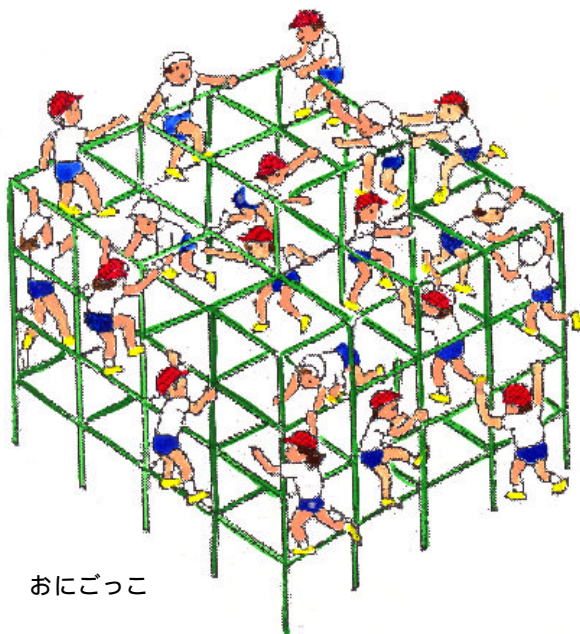
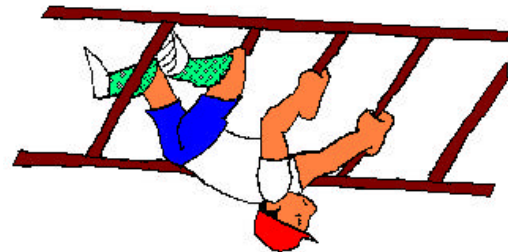


ひざかけぶら下がり



片手や両足でぶら下がることは、ぶら下がり感覚の他に力強い動きを高める運動にもなる。

逆さ歩き



おにごっこ

逆上がり

