

なつやす たいりよく 夏休み体カアッププログラム

「暑い暑い夏を思いっきり楽しもう！」そこで、今回は保護者の皆様がお子様と一緒に楽しく、体カアップまでできてしまうゲームをご紹介します！

今回は、『親子で投カアップ！！的当てゲーム』です。ぜひ夏休みのこの機会に、お子様と一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか？

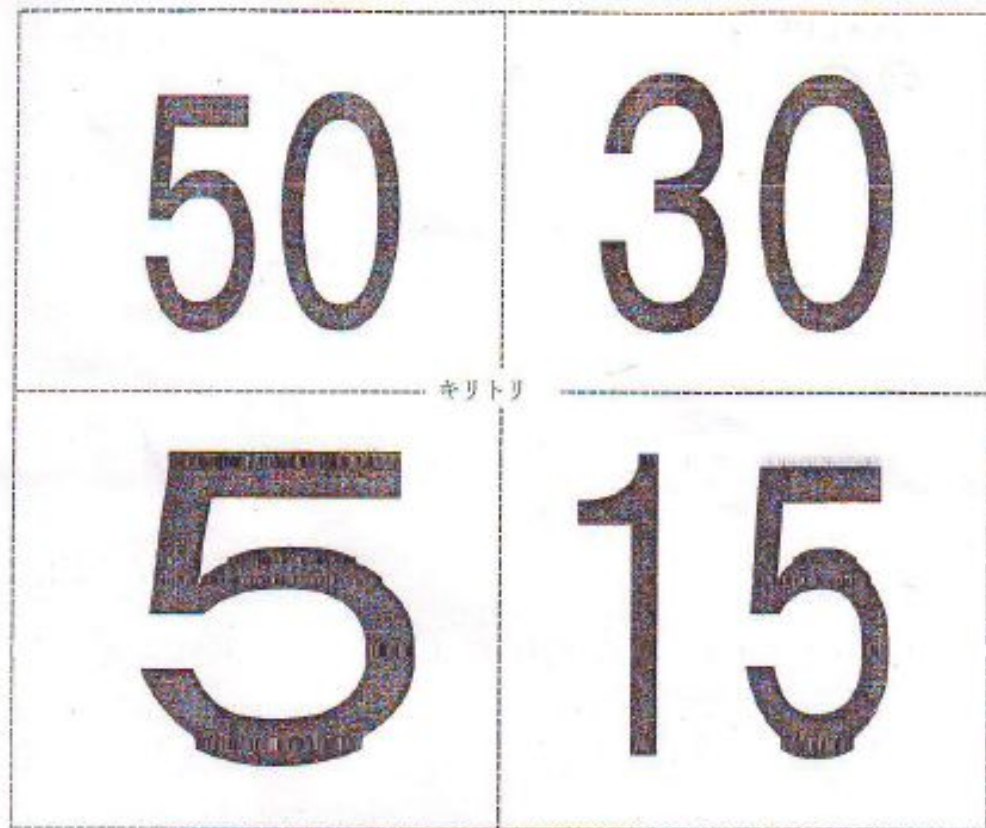
的当てゲームの 遊び方

用意するもの(3人分)
 ○新聞紙 4枚
 ○セロテープ
 ○えんぴつ

- ① 右にある的を、点線にそって切り取る。
 - ② 新聞紙1枚を広げて、切り取った的を貼る。
 - ③ 残りの新聞紙を丸め、ボールを作る。
 - ④ 投げる順番を決める。
 - ⑤ 的から2m離れ、新聞紙を突き破るように新聞紙ボールを思いっきり投げる。
(シャドウピッチングの投げ方で投げる)
 - ⑥ 順番に投げ、5回繰り返す。合計点が高い人の勝ち。
- ※使い終わった新聞紙は、きちんとたたんでリサイクルしましょう。

☆対戦でチャレンジ！！☆

なまえ	1かいめ	2かいめ	3かいめ	4かいめ	5かいめ	ごうけい



①よこをまげ



②ゆびをさす



③あしをあげ



④なげる

