

レジ袋で遊ぼう (室内バージョン)

高瀬小学校 体育科

1. 投げ上げキャッチ

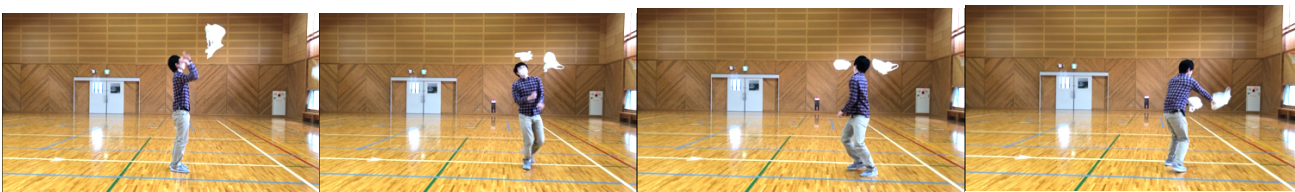
<1まい投げ上げ、回ってキャッチ>



<2まい投げ上げ、連続キャッチ>



<2まい投げ上げ、回ってキャッチ>



どこにでもあるレジ袋

2. ペアでキャッチ

<1まい投げ上げ、相手のレジ袋をキャッチ

少しずつはなしていく>



必ず周りを見て安全な
ところでしてください

<2まい投げ上げ、相手のレジ袋をキャッチ>



<2まい投げ上げ、歌いながら相手のレジ袋をキャッチ 3人以上でもできます>

♪ぞう (投げ上げ) さん (キャッチ) ぞう (投げ上げ) さん (キャッチ)
おー (投げ上げ) はなが (キャッチ) なが (投げ上げ) いよね (キャッチ)
そー (投げ上げ) よ (キャッチ) かあ (投げ上げ) さんも (キャッチ)
なー (投げ上げ) がいの (投げ上げ) よー (投げ上げ) (キャッチ&ポーズ)

3. リフティング



簡単と思う人は新聞紙を一枚ずつ入れてみます

※新聞紙を3枚以上入れる場合は、外や広いところでしてください