

## ペア遊び

家の人や兄弟・姉妹とやってみよう！

※体の調子が悪かったり、体にいたみを感じたりしたら、無理をしないようにしましょう。



## 引っ張りずもう

おたがいに中腰になり、右手（あるいは左手）をつなぎます。始めの合図でお互い引っ張り合いましょう。たまに力を抜いたり、ぐっと引っ張ったりして相手を動かしたら勝ちです。後ろに倒れてしまわないように気を付けて行います。



協力スタンドアップ！

二人組で背中合わせで座ります。このときは体育座りです。



せーの！のかけ声で相手の背中に寄りかかりながら、立ち上がってみましょう。手を使わずに立てるでしょうか？！