

①あたま

②かお

③くび

④むね

⑤て

⑥おなか/

はら

⑦(お)へそ

⑧ひざ

⑨あし

⑩かた

からだ を うごかそう！

1. からだ の めいしょう



⑪せなか

⑫うで

⑬ひじ

⑭こし

⑮(お)しり

《からだ の しょうじょう》

　　　　　　　が　いたいです。

　　　　　　　が　かゆいです。

　　　　　　　が　しびれています。

２．からだ を　うごかそう

* むき（ほうこう）

　　うえ／した、　　みぎ／ひだり　、まえ／うしろ、　たて／よこ

* うごき

　　あげます／さげます（おろします）、　まげます／のばします、

ひらきます（あけます）／とじます

《やって　みよう！》

★「みぎて　を　あげます。」　→　「ひだりて　を　あげます。」

→「みぎて　を　おろします。」　→　「ひだりて　を　おろします。」

→「りょうて　を　あげます。」　→　「りょうて　を　おろします。」

★「みぎうで　を　まえ　に　のばします。」　→　  
　　　　　　　　　　　　　　　　　「みぎうで　を　まげます。」

★「て　を　ひらきます。」　→　「て　を　とじます。」

３．わたし の エクササイズ

[YOKE a.i]