

ママパパの  
足に乗って

# ペンギン歩き

—カラダあそび⑤—

楽しくできて  
踏んばる力もつは

しつかり手を  
つないで。

大人の甲の上に  
足を乗せて。



テケテケ

足が離れないように  
歩いてみようー!

まーん、うしろ  
みーぎ、びだり

歩幅や方向、  
足の高さ、はめさなど  
変えてみても、楽しいかも。



向かい合わせで  
やってもいいね。

足が離れてしまうときは...

- ①つま先は上げたまま
- ②ひざは曲げずに  
歩いてみて下さいね。



大人の運動にも  
なりますよー!