



# ておしぐるま

## うごきかた

- 1 足をもってもらう人はうつぶせにねて、もう一人が足首をもち上げます。足をもってもらう人はうでをのばして体をささえます。



## ポイント

- ★ 手おし車のしせいのときは、指さきを伸ばす、顔は前を向く、おしりを上げないことに気をつけましょう。
- ★ 手で自分の体がささえきれないときは、ひざをもってあげましょう。
- ★ 「部屋を2周する」・「ろうかを2おうふくする」など目標を決めておこないましょう。