

4~5才 はずませる

つくっていっしょに、パンチ! キック!

ボクシングの れんしゅう

これができる! 親子のきずなも強まるあそび。全身をつかってどこまでのびるかためしたら、身体能力も向上していきます。

用意するもの



わゴム
13本くらい



レジぶくろ



新聞紙



セロハンテープ

わゴムを10本くらい
つなげる。

1



2



レジぶくろの中に新聞紙を入れる。

3

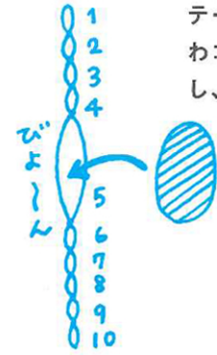


口をむすんでボールにする。



4

あとから
つける
わゴム



まんなかのわゴムの
中にボールを入れ、
テープでとめる。
わゴムを3本横に通し、
テープでとめる。

5

パンチ!

いろんなところに
ひっかけて
れんしゅうしよう



はじこのわゴムに
足を入れ、もう一方
のはじをしっかり手
に持てば、サンドバ
ックになる。

