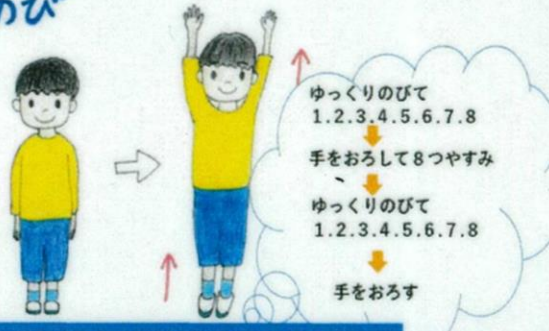




しせいストレッチ

① せのび



ゆっくりのびて
1.2.3.4.5.6.7.8
↓
手をおろして8つやすみ
↓
ゆっくりのびて
1.2.3.4.5.6.7.8
↓
手をおろす

両手をあげて、高い位置でキープ！かかとはつけたまま。

⑤ かたいれ



右⇒左
左⇒右
右⇒左
左⇒右

両足を大きく開き、ひざに手をおいて、かかとを前に出す。

② けんこうこつ引きよせ

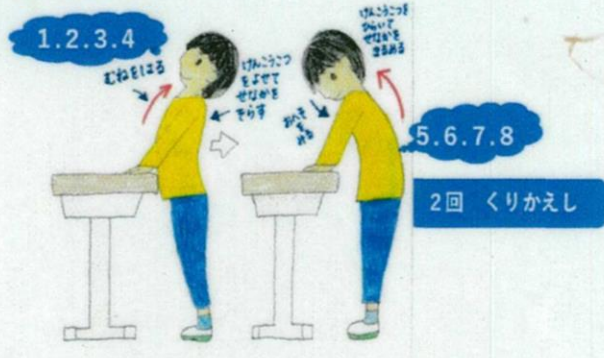


ぐーっと
むねを
そらせましょう

8カウント
↓
4カウント休み
↓
8カウント

手を後ろで組んで、うでをななめ下に引く。

⑥ せなかまげのばし



1.2.3.4
むねをはる

5.6.7.8
2回 くりかえし

③ かたまわし



かたに手をおいて
ゆっくり
大きく まわしましょう

そとまわし w4回
うちまわし w4回

⑦ スクワット



4カウント(W)
数えながら
ひざをまげていく。

横が見たときに
体が「く」の字

ゆっくり2回
くりかえし

4カウント(W)
数えながら
ひざをのばす

④ エアプレーン(左右)

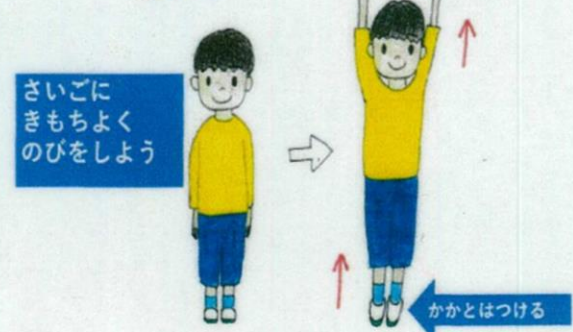


よろけたら
手をついて

まわりに
あたらないように

かた足立ちをする。
頭～足が一直線になるように前にたおし、飛行機のポーズをする。

せのび



さいごに
きもちよく
のびをしよう

かかとはつける