

やってみよう!!

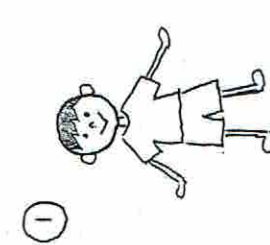


おうちでストレッチ

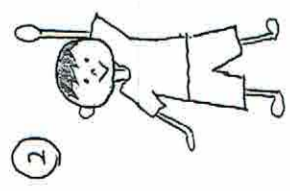


きょうはおうちでできるかんたんなストレッチをしょうかいするよ。
すこしでも体をうごかしてげん気にすごそう!!

① 足のかたはばいからきます。



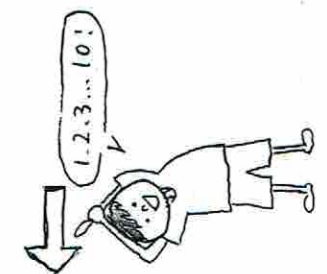
足のかたはばいからきます。



② 右手をあげます。



③ 左手で右の手くびを
つかみます。



左手で右手をひきはります。

☆ゆっくり左にたおそう。

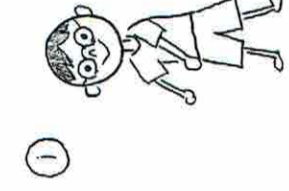
☆右足では月にヒョクッとして

くっくよ。

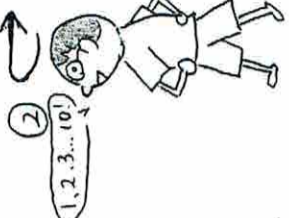
☆すこし「いたいな」とかんじるところでストップ(よ)。



こしをのばすストレッチ



① 右手で左のこしをつかみます。



② 足はそのままに
しろがわに
体をひねります。

☆右むく→しろへ!

☆足が中かから
はなれないようにしよう。



③ こんどは左手で
右のこしをつかみます。

足はそのままに
しろがわに体を
ひねります。

☆左むく→しろへ!

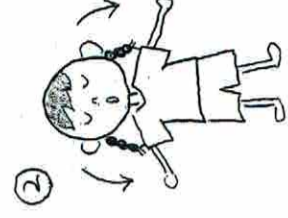
☆足が中かから
はなれないようにしよう。



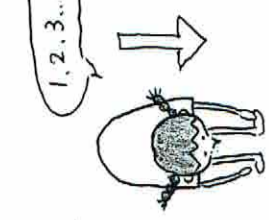
足をのばす



① 手を「なで」せのびます。
上にぐーんとのびましよう。
☆かおは手のほうを見るよ。



② いきはきながら
ゆっくり手をおろします。



③ 「よい手で」よい足のつま先を
つかみにいきましよう。
☆足がまがらないようにしよう。
☆中ねずにすこし「いたいな」と
かんじるところでストップしよう。

ストレッチ