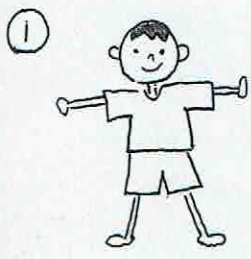


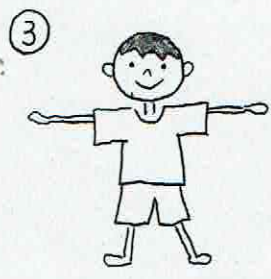
☀ 体のぜんしんをうごかす ストレッチ



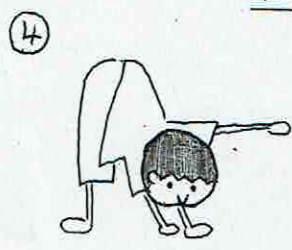
①
 両手・両足をひろげて、
 「大」の字になるように
 立ちます。



②
 右手で 左のつま先を
 タッチします。
 ☆ 足がまがらないように しよう。



③
 もとにもどります。



④
 左手で 右のつま先を
 タッチします。

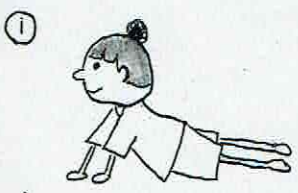


⑤
 もとにもどります。

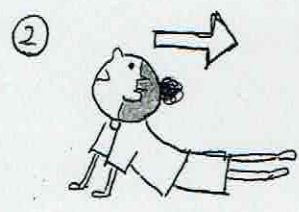
②～⑤を
 なんかいか
 くりかえしてみよう!

• 足がまがらないように 気をつけよう。

☀ せなかを のばす ストレッチ



①
 うつぶせになて 手で 体をおこします。



②
 あたまを 後ろに ひねります。

☆ かおは 上をむきます。
 ☆ 手が つかから はなれないように
 しよう。