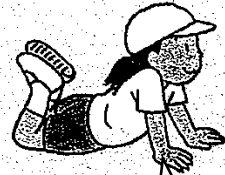
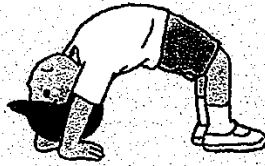
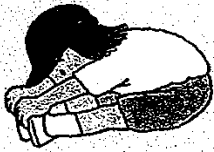


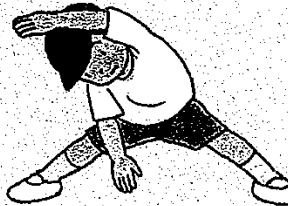
# からだを うごかそう

はじめは、いたくない ていどに、まげたり、のばしたりしま  
しょう。むりをしないで、できるところまでにします。

## まげる・のばす

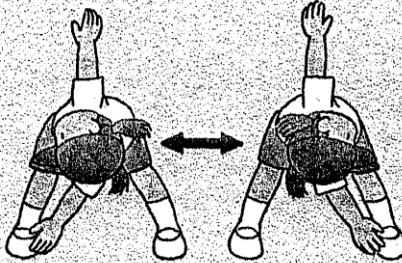
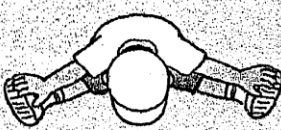


ブリッジ



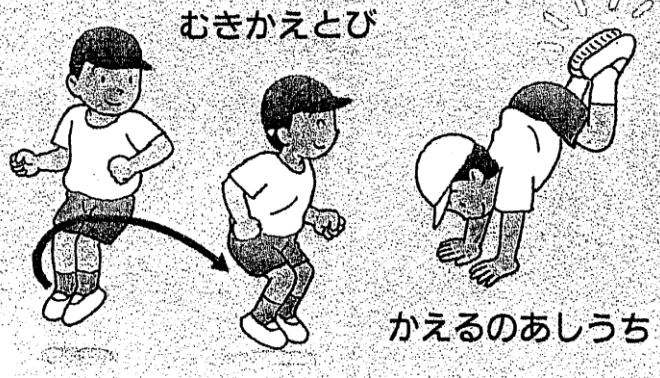
よく まがるようになったら、あ  
しの うらに あたまを つけて  
みよう。

## ひらく



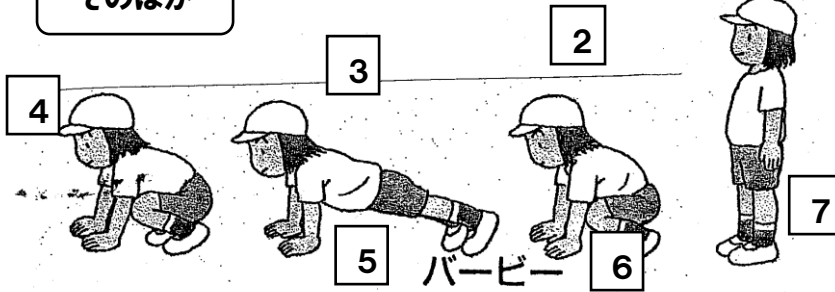
【おうちの方へ】初めてするとき、お風呂上りなど、体を  
温めてからすると やりやすいです。毎日続けると、だんだ  
ん体が やわらかくなります。

とぶ



あしの うらで、はくしゅします。はじめは、1かいから。さて、あしが、ゆかにつくまでに、なんかいはくしゅ できるかな。

そのほか

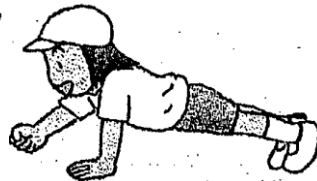
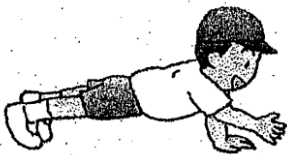


はじめは、ゆっくり。なれてきたら、30びょうかんに、なんかいできるかなど、かぞえてみるといいね。

1のしせいから、じゅんばんに、やります。

1 たつ。 2 あしをまげて、てをつく。 3 てをついたまま、りょうあしをいっきに のぼす。 4 いっきにりょうあしをまげる。 5 いっきにりょうあしをのぼす。 6 いっきにりょうあしをまげる。 7 たつ。

うでたてジャンケン



まいにち つづけて みよう!