

# からだ すっきり！たいそう♪

おうちにいるじかんが ながくて、べんきょうや てれび など、  
しらないうちに からだが つかれていませんか？  
おうちのひとと いっしょに たいそうをして すっきりしよう！！

あしを かたはばに  
ひらいて たちます。  
では、すたーと♪



①くびを ゆっくり  
まわします。  
みぎに 2かい  
ひだりに 2かい



②うでを のばしたまま、みぎのうで  
ひだりのうでの じゅんばんに、  
おおきく うしろに まわします。  
みぎ・ひだり 10かい♪



③ひじをまげて ゆびのさきを  
かたに つけます。  
りょうほうの ひじを  
うしろまわしに おおきく  
まわします。 10かい♪



④まず ばんざいを します。  
あがりにくい ほうのてを  
はんたいの てでつかんで  
よこにたおします。5びょう♪  
はんたいも、おなじように  
します。



⑤うしろで てを くみます。  
てを もちあげながら おなかを  
へこまして てんじょうを  
みます。そのまま ゆっくり  
3かい いきを すってはきます。

どうでしたか？

おきにいりの おんがくに  
あわせて やってみても たのしいよ  
あさ、ひる、ばん  
いちにちに 3かい やってよう！