

1. かいきやく ストレッチ



- ① おたがいに足をひらいて足のうらをつけて手をつなぎます。
- ② ゆっくりあい手の手をじぶんのほうこうにひいてぜんくつさせます。
- ③ こうごにおこないます。

ポイント すこしいたいところで10びょうがまん。

2. せしぼね ストレッチ

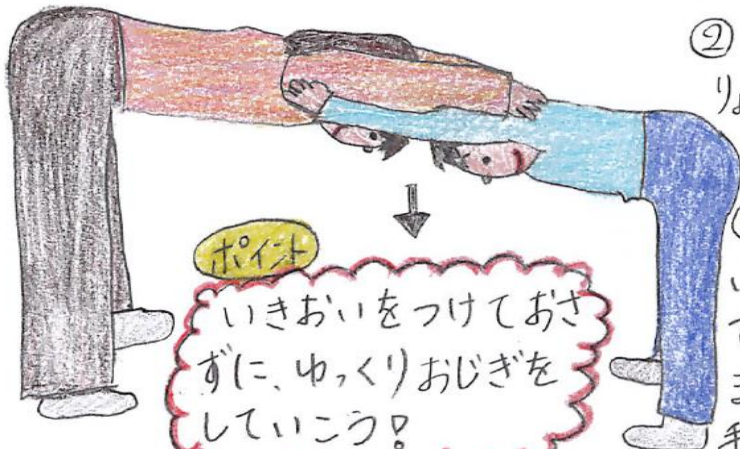
※ あらうがないので、おとほの人としてね。😊



- ① おたがいにせ中どうしをあわせます。
- ② ばんざいをしたじぶんの手くびをもってもらい、おうちの人の中に入れておじぎをしてもらいます。
- ③ もとのたいせいにもどして、はんかいします。

ポイント おうちの人の中にしっかりとのって、からだをのぼそう。

3. おじぎ ストレッチ



ポイント いきおいをつけておさずに、ゆっくりおじぎをしていこう。

- ① かたはばに足をひらき、おたがいにむきあいます。
- ② おじぎをしはがらう手をあい手のかたにのせます。
- ③ ひざをまげないようにつけて、むねをはたままのせている手を下におしていきま。

おうちの人とはなしながらすると
たのしいよ！
ぜひ、チャレンジしてみてね！

