

いつでものびのび体操

呼吸しながら気持ちいいと感じられることがポイントです

後ろで手を組んで、胸をはる

前で手を組み、背中を丸める

5秒×3



5秒×3



交互に

大きく背のび～

5秒×3



5秒ずつ
交互に×3

体を横にたおす



3周ずつ
交互に

背伸びしたまま、
空中に大きな
丸を書く

肩まわし



大きく
3周ずつ

体をねじって横を向く



5秒ずつ
交互に×3

あしのばし

イスに浅く
座ります



目線は
伸びてる足先

手はすね・足首・
足先にタッチ

かかとを床に
足先は上へ

左右
5秒×3



左右
5秒×3

横に出た足を後ろに引く

座って足踏み

20回×2



ヒジ・ひざタッチ

交互に
20秒×3



慣れてきたら

大きく横に開いてもどす



交互に
20回×2

両脚パカパカ



すばやく 20秒×3

～がんばりすぎずに 続けましょう～