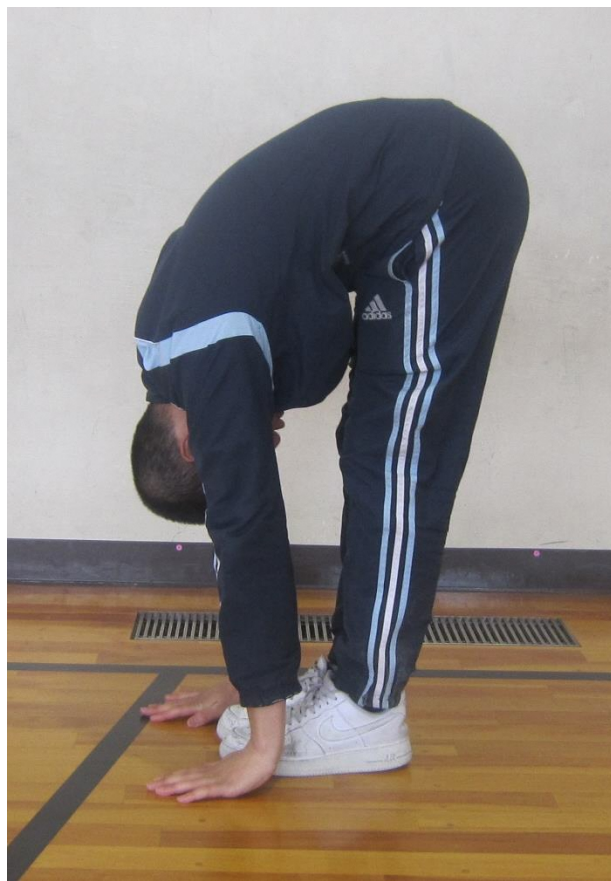


りついたいぜんくつ 立位体前屈



うごきかた

- ① ^{せすじ}背筋をピンと^の伸ばして立ちましょう。
- ② ^{いき}息を吐きながら、^は指先・^て手のひらを^{ゆか}床につけましょう。



ポイント!

- ◎ ^{いき}息をゆっくりとはきながら^{しょうたい}上体を^{たお}前に倒しましょう。
- ◎ おへそを見ながら、顔をひざにつけるイメージでやりましょう。
- ◎ ^{かんせい}完成ポーズは^{びょうかんだも}10秒間保ちましょう。

目安の時間

60 秒

(まげまげヒンと合わせて)

まげまげピン



うごきかた

- ①しゃがんで、手のひらを^て床に^{ゆか}付けましよう。
- ②息を^{いき}吐きながら、おしりを^はゆっくり^あ上げていましよう。



ポイント!

- ◎手のひら、かかとを、しっかりと^{ゆか}床につけましよう。
- ◎息をゆっくりとはきながらやりましよう。
- ◎完成ポーズは10秒間^{びょうかんだち}保ちましよう。

目安の時間

60 秒

(立位体前屈と合わせて)

しゃくとりむし



うごきかた

- ①うつ^ぶ伏せに寝^ねて、手^てのひら^{ひら}を床^{ゆか}につけましょう。
- ②手^てのひら^{ひら}をつけたまま、足^{あし}を少し^{すこ}ずつ前^{まえ}へ動^{うご}かしていき、上^{じょう}体^{たい}を
おこしましょう。
- ③手^てと足^{あし}を近^{ちか}づけましょう。
- ④足^{あし}を動^{うご}かさずに、手^てを動^{うご}かして、うつ^ぶ伏せに寝^ねましょう。



ポイント!

- ◎足は、ゆっくりと細^{こま}かく前へ動かしましょう。
- ◎④のポーズでは、右手・左手をゆっくりと前へ動かし、うつぶせになりましょう。
- ◎①②③④のポーズを3回くり返しましょう。

目安の時間

60 秒

かいきやくタオルひき



うごきかた

- ① あし ひら む あ足を開いて向かい合いましょう。
- ② にぎ びょうかんひ はタオルを握って、10秒間引っぱりましょう。
- ③ こうたい かいく かえ交代をしたら、3回繰り返しましょう。



ポイント!

- ◎ せすじ の背筋をピンと伸ばしましょう。
- ◎ びょうかんいき引っぱられている人は、10秒間息をはきましょう。
- ◎ の ま うえ のひざはピンと伸ばして、足の指先は真っすぐ上に伸ばしましょう。

目安の時間

60 秒