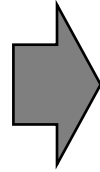


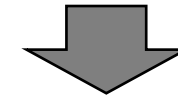
①足を前にのばして、腰から体を前にたおします。



②左右に足を広げます。かかとをスタートラインとして、そこからどのくらい前に出るかたしかめます。つま先を真上に向けてみましょう。



③「足の指を1本ずつ回す→足首を回す」を左右交代して、ゆっくり大きく行います。



⑧もう一度②を行い、どのくらいやわらかくなっているかをたしかめましょう。



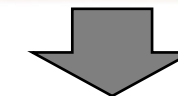
STAY HOME
ウチで過ごそう

三鷹の森学園
三鷹市立高山小学校

おうちでできる！
まほう

魔法のストレッチ

④手で足のうらをつかみ、ひざをピンとのばします。(左右)



⑦足のうらをつけて、かかとをおしりにグーっと近づけてから、体を前にたおします。その後、あぐらを組んで体を前にたおします。(組んだ足の上下をいれかえてもう一度。)



⑥「かたひざをまげて、体を前にたおす→のびている足のかかとへ反対がわの手をのばす」を左右交代して、ゆっくり大きく行います。



⑤足をクロスさせて立てます。グーっと体をひねり、反対がわのうでを使って足全体をおしのばします。(左右)

