

ストレッチカード



- ① ゆっくり^{いき}息をはきながらのばそう！
- ② 「気持ちいいな」^{きもち}と^{かんじる}感じる^{とめよう}ところで止めよう！
- ③ お家の人^{おうち ひと}といっしょにやってみよう！



● 横に引っぱる。



● 前に曲げる。



● 足を横に開く。



● うでを回す。



● ひじを反対の手でつかみ、
頭の後ろに引っぱる。



● せすじをのばす。

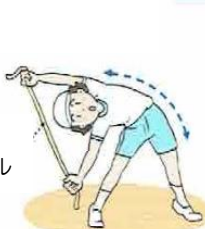


● 真横に曲げる

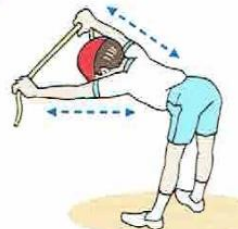


● 上半身をねじる。

タオル



● 横に曲げる。



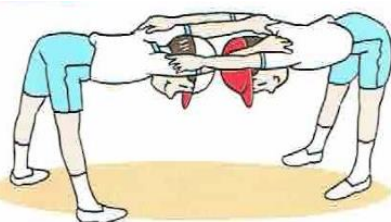
● かたをのばす。



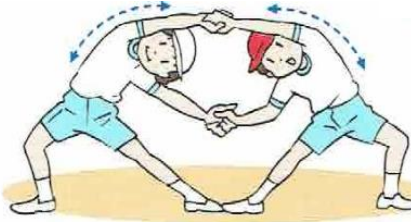
● 足を引っぱり上げる。



● ひざがゆかにつくように曲げる。



● かたに手を置いて

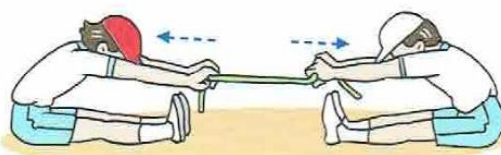
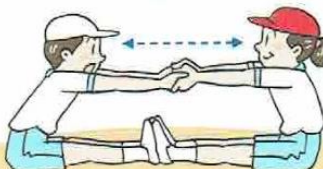


● 手をつないで、わきをのばす。



● せなか合わせ

● 引っぱり合う



無理をせずに少しずつ
取り組んでみよう！