

じゅうなんたいそう 柔軟体操をしよう！！

★柔軟体操をして、ケガのしにくい身体をつくろう！

①両足を伸ばしてつま先をさわろう。



30秒

⑤足の裏をくっつけ、前に倒そう。



20秒

②足を開き、ひざを伸ばして前に倒そう。



20秒

⑥両手で足を持ち、上にそらそう。



20秒

③足を開き、ひざを伸ばして左に倒そう。



20秒

⑦足首を持ち、耳に近づけよう。



10秒ずつ

<右足>

<左足>

④足を開き、ひざを伸ばして右に倒そう。



20秒

⑧両足を上に伸ばし、両手でこしを支えよう。



20秒