

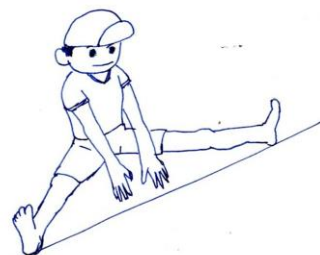
《スタート》

① 足を伸ばして体をたおす



②足を左右に広げて

体を前にたおす



③足の指を回す

→足首を回す→左右交代



④両足首を回す

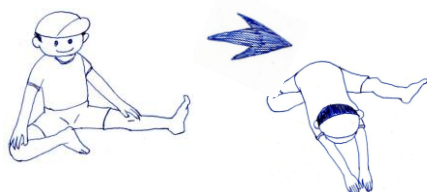
→つま先をピンと上に



《ゴール》

⑩片ひざを曲げて

ゆっくり前に体をたおす
→足をかえてもう一度



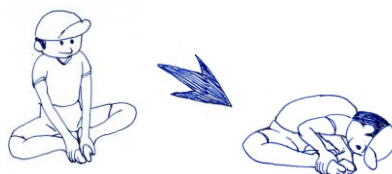
⑨あぐらをかいて

ゆっくり体を前にたおす



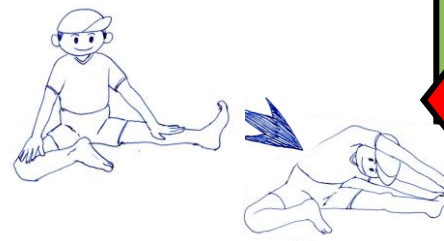
⑧足のうらを合わせてつま先をもち、かかとをおしりに近づける

→ゆっくり体を前にたおす



⑦左足だけをのばし、

両手を左足のつま先へ



⑥片足をかかえて

→つま先を顔へ→耳へ
→頭の上へ→左右交代



辰沼ストレッチ 大作戦

毎日のびのび～！！