

辰沼ストレッチ カード

～ 病気に負けない、健康な体をつくろう！！ ～

年 組 名前

スタート

1

2

3

4

5

6

12

11

10

9

8

7

13

14

15

16

17

18

19

20

26

25

24

23

22

21

27

28

29

ゴール！

30

注意事項

①辰沼ストレッチ大作戦のやり方を見ながら、取り組みましょう。

②一度やるごとに、一つ色をぬりましょう。

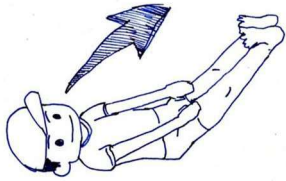
③毎日続けて、取り組むことが大切です。長く続けられるようにがんばりましょう。

※お家の人と取り組むのもよいでしょう！

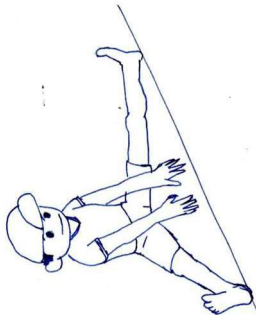
※少しでも取り組んで、病気に負けない元気な体を作りましょう！！

《スタート》

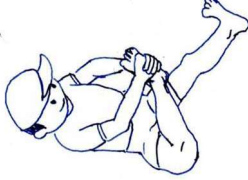
① 足を伸ばして体をたおす



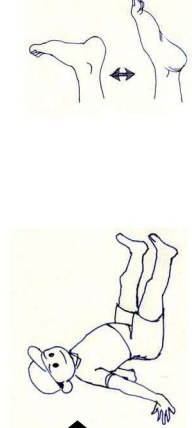
②足を左右に広げて
体を前にたおす



③足の指を回す
→足首を回す→左右交代

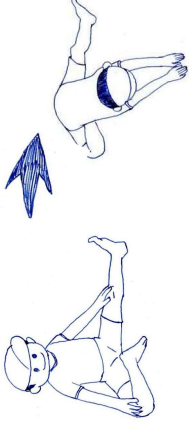


④両足を回す
→つま先をピンと上に

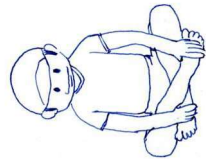


《ゴール》

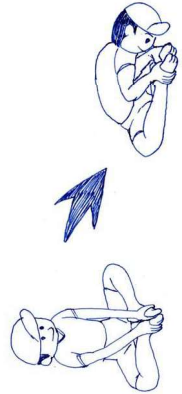
⑩片ひざを曲げて
ゆっくり前に体をたおす
→足をかえてもう一度



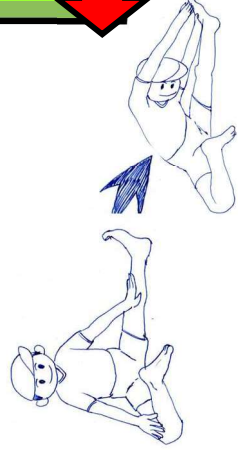
⑨あぐらをかいて
ゆっくり体を前にたおす



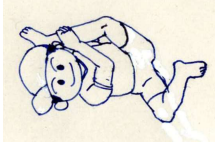
⑧足のうらを合わせてつま先
をもち、かかとをおしりに近
づける
→ゆっくり体を前にたおす



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!!!