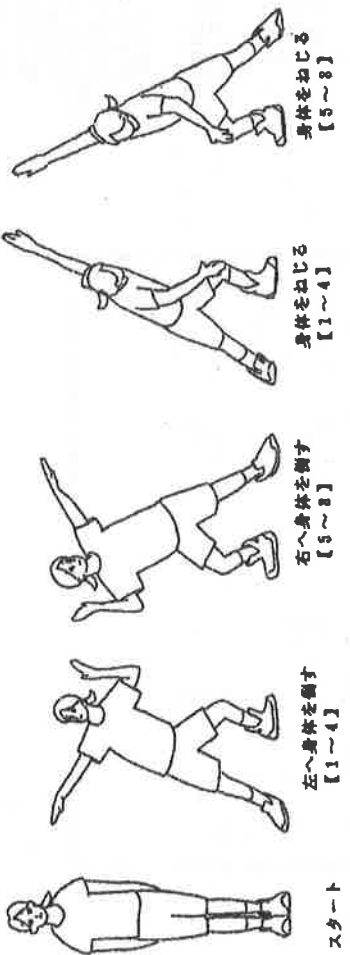


## 5. 足伸ばしとねじりの運動

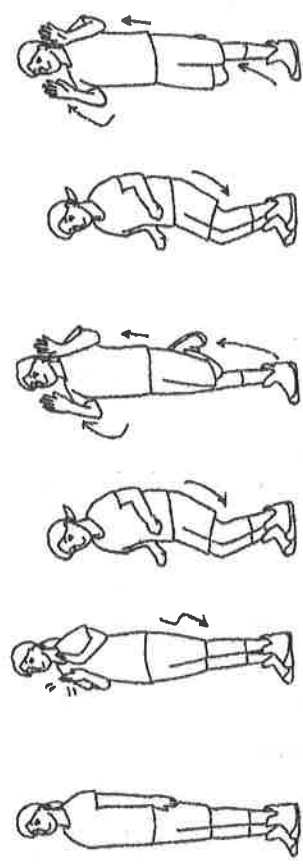


スタート  
【1~4】  
左へ身体を倒す  
【5~8】  
右へ身体を倒す  
【1~4】  
身体をねじる  
【5~8】

- ①左足を横に出しながら左へ身体を倒す【1~4】
- ②右側へ体重移動【5~8】
- ③左側へ体重移動をしながら身体をねじり右手で左ひざにタッチ【1~4】
- ④右側へ体重移動をしながら身体をねじり左手で右ひざにタッチ【5~8】
- ⑤後半は2呼吸(早く)【1~3 2】

16×2回  
16×2回

## 7. 全身運動

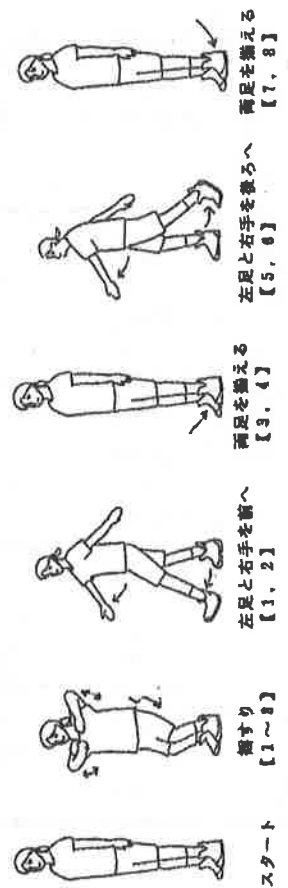


スタート  
【1~4】  
手拍子 揺すり  
【5】  
左足  
【6】  
右足  
【8】

- ①全身でリズムをとりながら手拍子【1~4】
- ②ひざを軽く曲げてもどる反動を使って左足を後ろに振り、かかとをお尻につける【5, 6】
- ③右足のかかとをお尻につける【7, 8】

8×4回

## 6. 手足の運動



スタート  
【1~8】  
揺すり  
【1, 2】  
左足と右手を前へ  
【3, 4】  
両足を揃える  
【5, 6】  
左足と右手を後ろへ  
【7, 8】  
両足を揃える  
【7, 8】

- ①全身を揺する【1~8】
- ②左足、右手を前に出し、かかとをつく【1, 2】
- ③両足を揃える【3, 4】【7, 8】
- ④左足、右手を後ろに出し、つま先をつく【5, 6】
- ⑤全身を揺する【1~8】
- ⑥右足、左手を前に出し、かかとをつく【1, 2】
- ⑦両足を揃える【3, 4】【7, 8】
- ⑧右足、左手を後ろに出し、つま先をつく【5, 6】
- ⑨全身を揺する【1~8】
- ⑩左足前、揃える、左足後ろ、揃える、右足前、揃える、右足後ろ、揃える } 16×2回

○最後に深呼吸 大きく1回(胸を上まで)  
小さく1回(胸を横に)

左足から

スタート