

かた
肩
のストレッチ

しっかりと
かたをのぼすと
きもちいいよ。



**ストレッチ
ゴール**

1 まず、片方の
てまえ
手を前にだして
「おいで おいで」



2 そして、もう片方の
かたほう
手を下からひじに
あ
当てるよ



3 そのままぎゅーっと
むね
胸に引きよせていこ
う あごのしたも
持っ
てくるように!



4 このとき、からだ
から
体がねじれ
ないように
き
気をつけようね



5 しっかり前をむいて、
のび～る、のび～る…
ストップ!
みんなでいっしょに
1～5までのかず
かぞえてみよう!

