

ふと うし
太ももの後ろの
ストレッチ

むり
無理しないように
やってみてね!

1 まず ^{あし まえ}足を前に
^{た すわ}出して座ってみよう



2 ^{りょうて あしくび}両手で 足首を
つかまえるように
そのままゆっくりと
^{からだ}体をのばしていくよ



3 このとき ひざが
^{すこ まが}少し曲がっても
^{だいじょうぶ}大丈夫だよ!



4 ゆっくりと ^{いき}息を
しながら、のび～る
のび～る…
ストップ!
みんなでいっしょに
1から5までの数を
^{かず}かぞえてみよう!



ストレッチ
ゴール