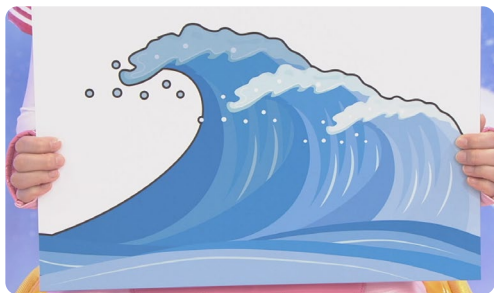


はやねはやお 早寝早起きをしよう

からだ
体をリラックスさせ、スムーズな眠りにつなげる感覚を養う



- 1 いろいろなポーズをまねっこしてみよう。
まずは、波のポーズだよ。



- 2 ひざをのばして座ろう。
大きく息を吸いながら伸びをして、吐きながら
力を抜くよ。
波みたいに、大きくゆっくり動こうね。



- 3 つぎは、鳥のポーズだよ。



- 4 立ち上がって、手をうしろに組んでみよう。
羽みたいに、手をゆっくり上下に動かそう。
大きく息を吸ったり吐いたりしながら
やってみよう。

まねっこゲームは、夜寝る前にやるとぐっすり眠れるかも！