

て 手の ストレッチ

ひじのあたりから
ゆび さき
指の先までのびるよ。



- 1 まず、片方の手を
かた ほう て
前に出したら
まえ だ
手のひらは
て
じゃんけんのパー!
ぐるっとまわすよ



- 2 もう片方の手で指先
ゆび さき
をつかんで そのまま
ゆっくりと体の方へ
からだ ほう
引きつけていこう
ひ



- 3 このとき ひじが
ま
曲がらないように
き
気をつけようね



- 4 しっかり前をむいて、
まえ
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
数をかぞえてみよう!



ストレッチ ゴールド