

たい ぞく
**体側
のストレッチ**

しっかりと
からだをのぼすと
きもちいいよ。



**ストレッチ
ゴール**

1 まず、両手は
バンザイ!



2 片方の手で、
もう片方の手首
をつかまえて、



3 そのまま
ゆっくりと横に
ひっぱっていくよ



4 このとき、体が前に
たおれないように
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までの数を
かぞえてみよう!

