

ぜん しん  
**全身の  
ストレッチ**

くび した みと  
首の下から太ももの  
うえ  
上までのびるよ。



**1** まず <sup>すこ</sup>少し足を開いて  
<sup>た</sup>立ってみよう



**2** <sup>りょうて</sup>両手を伸ばして  
わーい! <sup>うへ</sup>ななめ上に  
のばしていくよ



**3** このとき <sup>の</sup>伸ばした腕が  
<sup>さ</sup>下がらないように  
<sup>き</sup>気をつけようね!



**4** <sup>まえ</sup>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  
<sup>かず</sup>数をかぞえてみよう!



**ストレッチ  
ゴール**