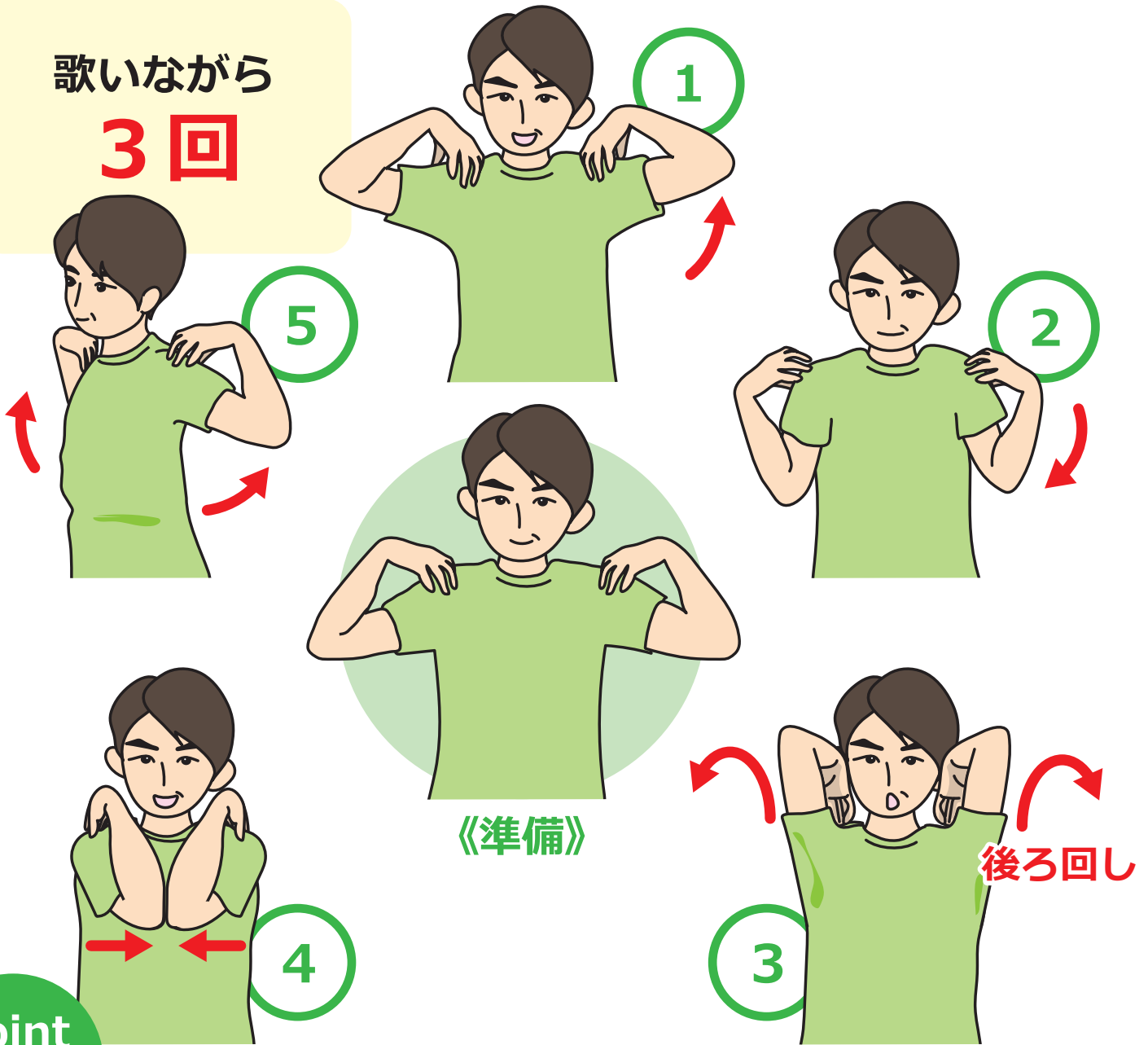


肩まわし (にゃんこの目)



歌いながら
3回



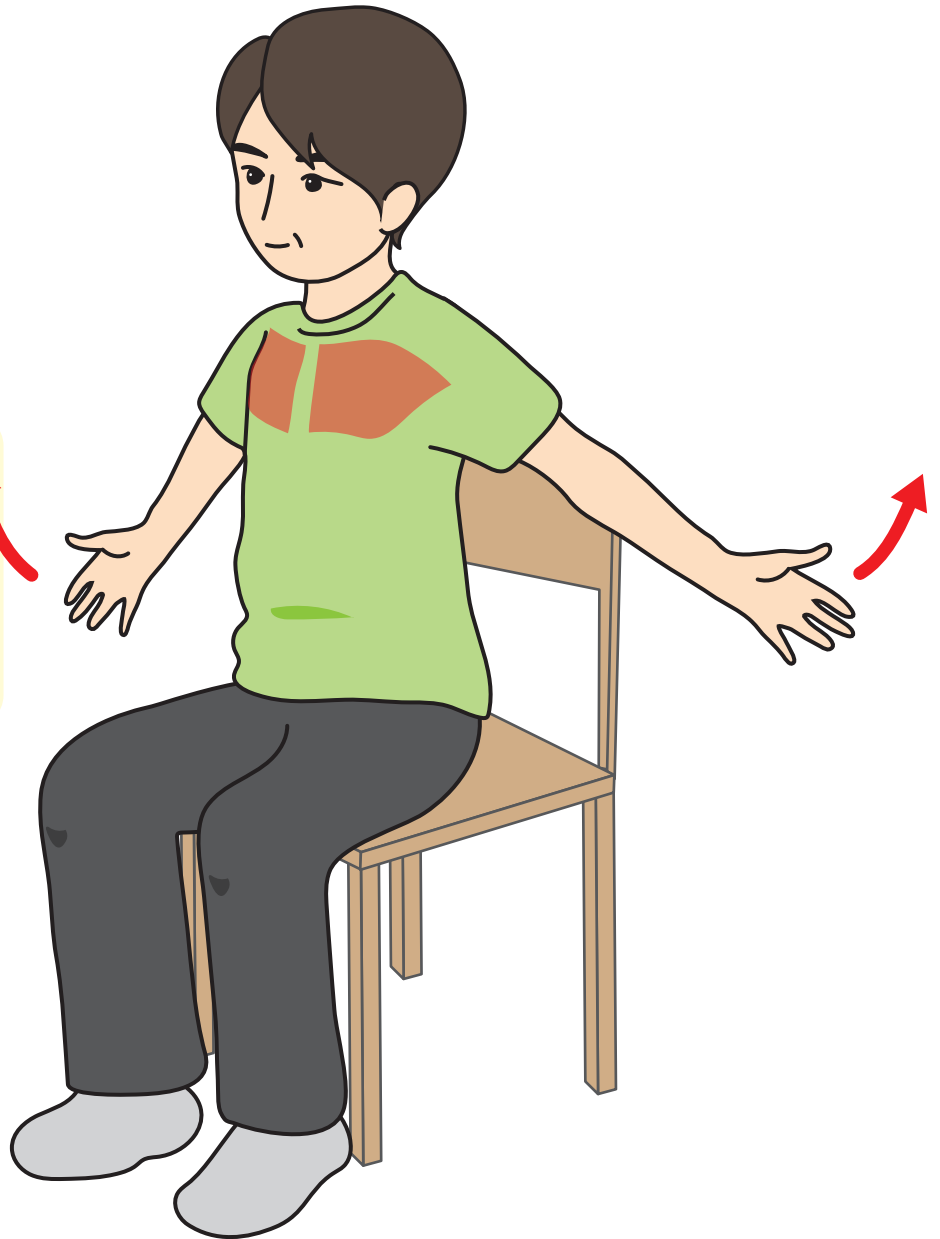
Point

● ゆっくり大きく動かす

胸ひらき



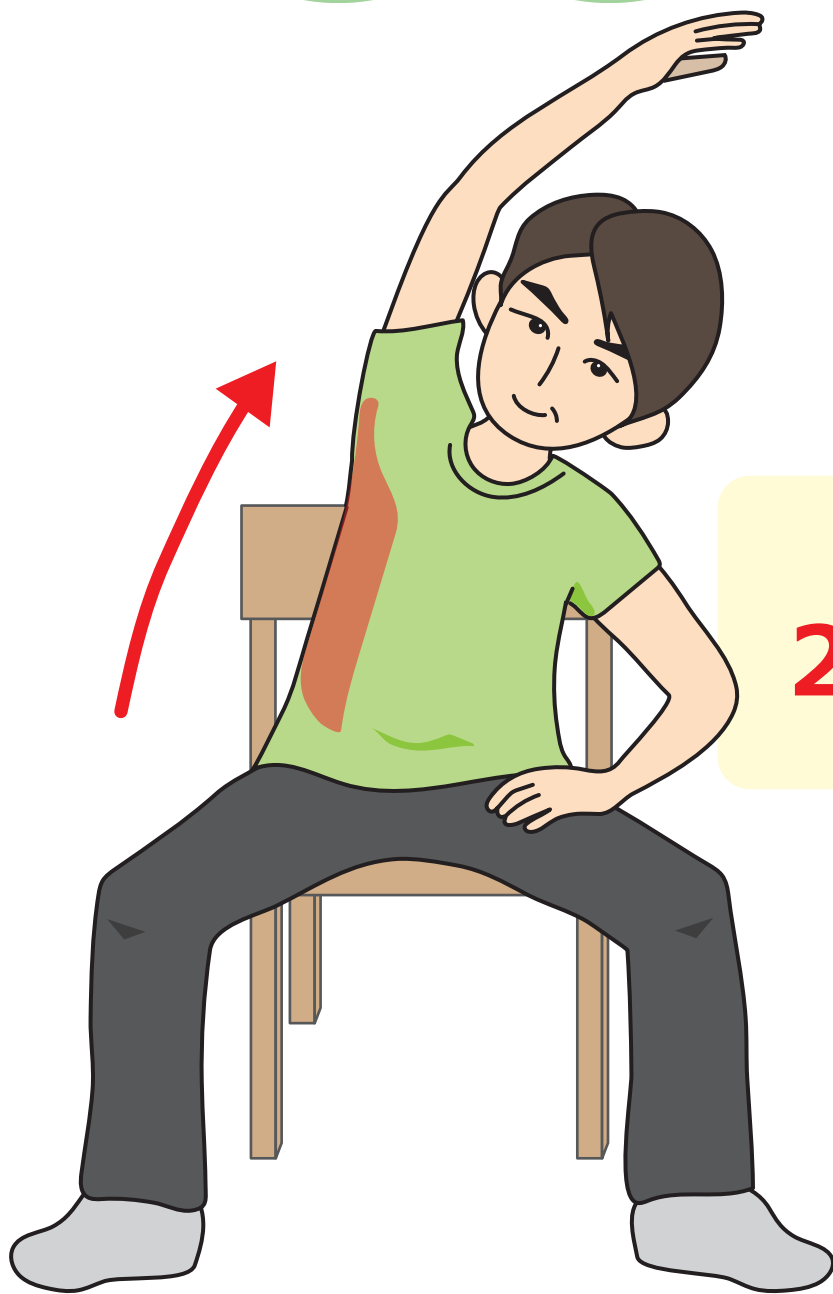
ゆっくり
20 数える



Point

- 手のひらを正面に胸を広げる
- 大きくゆっくり呼吸する

わき伸ばし



ゆっくり
20 数える

Point

- 足を大きく開く
- ひざとつま先は同じ方に向ける
- お尻を座面につけて手を遠くに

ひざ裏伸ばし



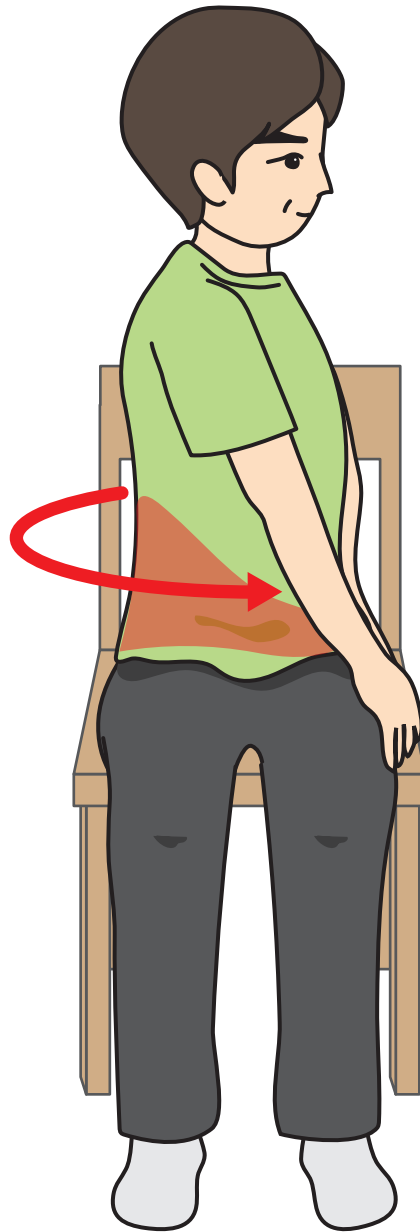
ゆっくり
20 数える



Point

- イスの前方に座る
- ひざを伸ばす
- 背すじをまっすぐにする

上体ひねり



ゆっくり
20 数える

Point

- 背すじをまっすぐにする

ふくらはぎ伸ばし

ス



ゆっくり
20 数える

Point

- つま先を正面に向ける
- かかとをつける

足指グーパー

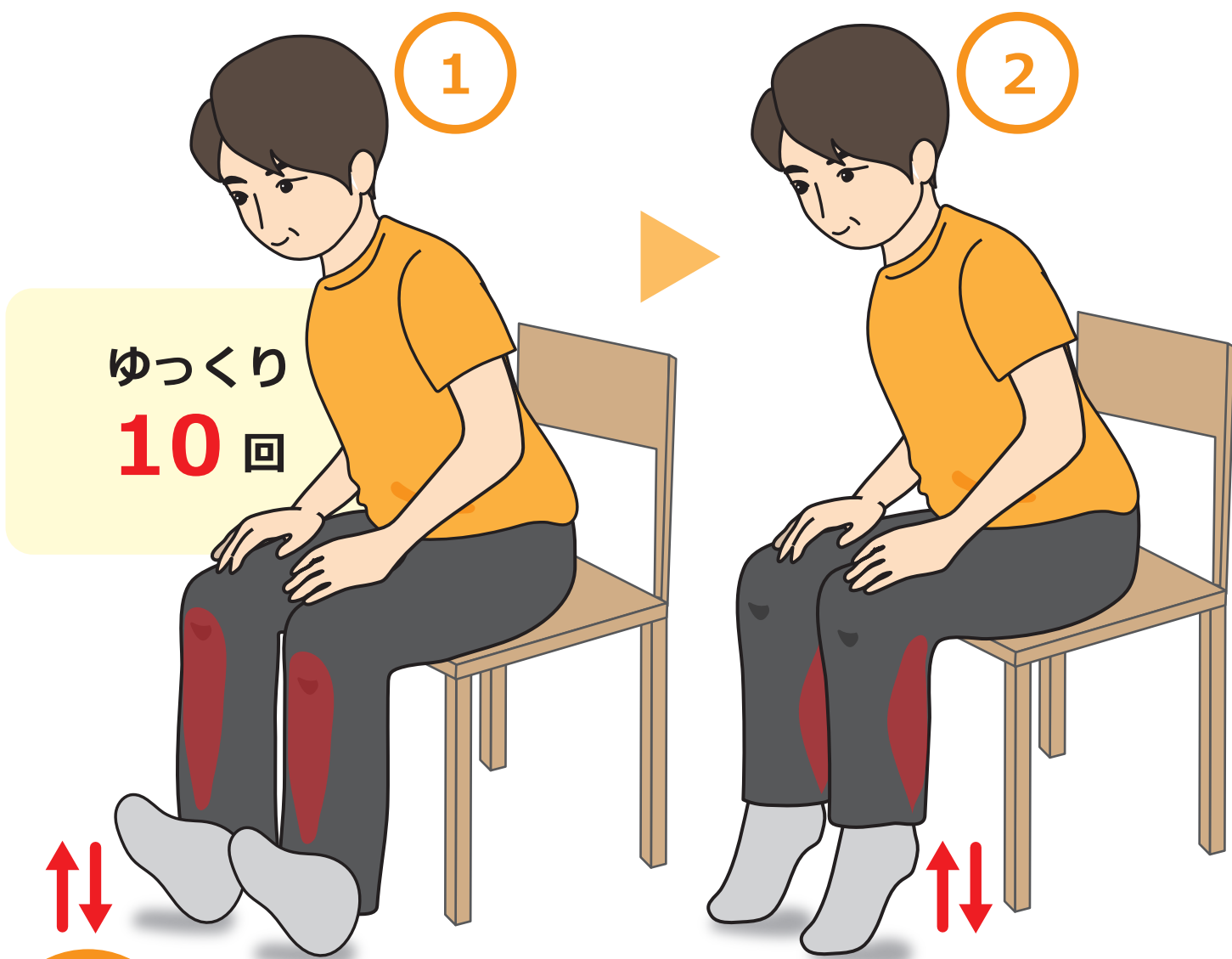


Point

- ①と②を交互に行う

つま先・かかとと上げ

筋



ゆっくり
10回

Point

- ひざを90度に曲げる
- ①と②を交互に行う

背すじ伸ばし

ゆっくり

10回



Point

- 背すじをまっすぐにする
- おなかを使って呼吸する

ひざ伸ばし

ゆっくり

10回



Point

- 背すじをまっすぐにする
- つま先を天井に向ける

立ち上がり動作

ゆっくり
10回

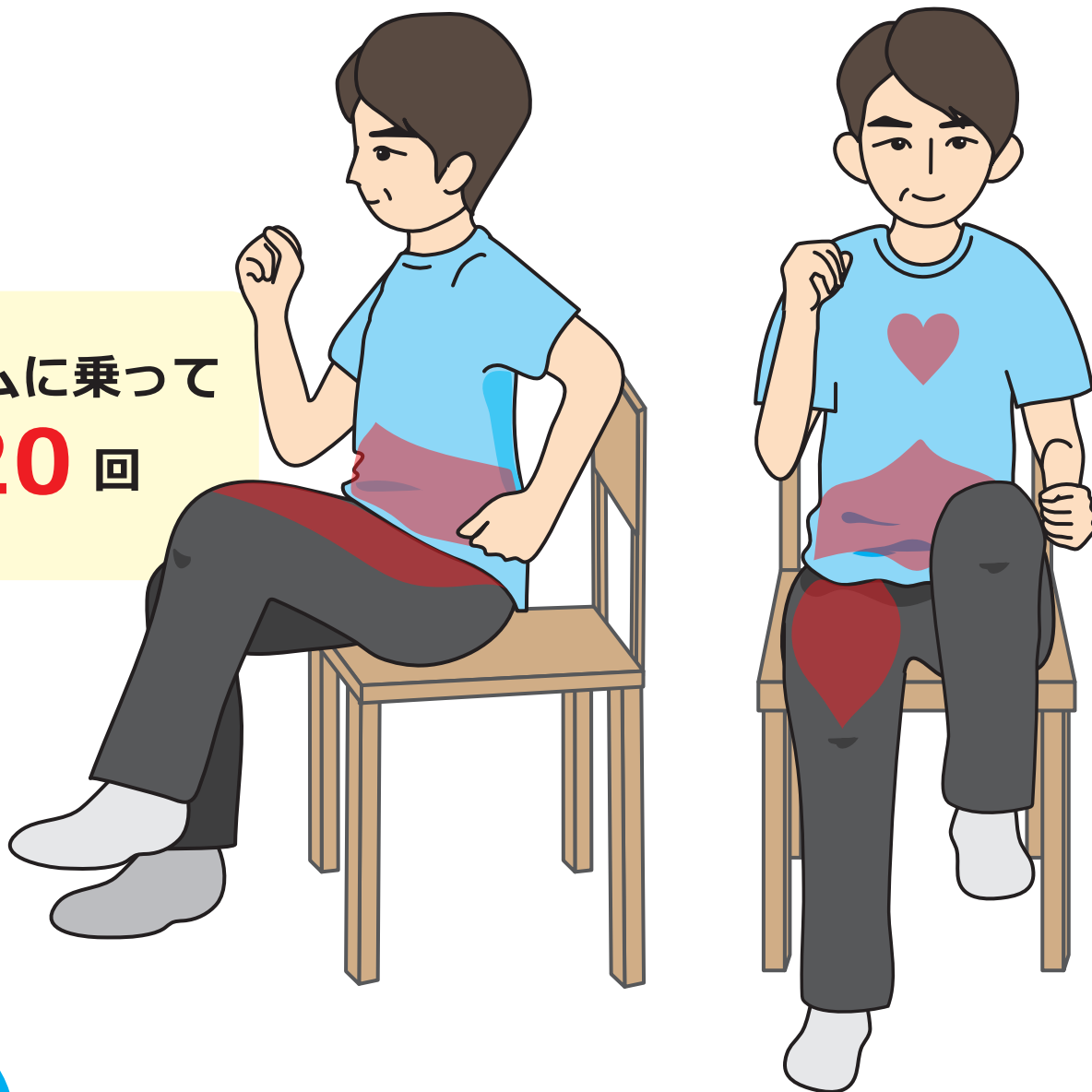


Point

- ひざはつま先より手前まで
- 背すじをまっすぐにする
- 視線は前方に向ける

足踏み

リズムに乗って
20回



Point

- 背すじをまっすぐにする
- しっかりと腕を振る