

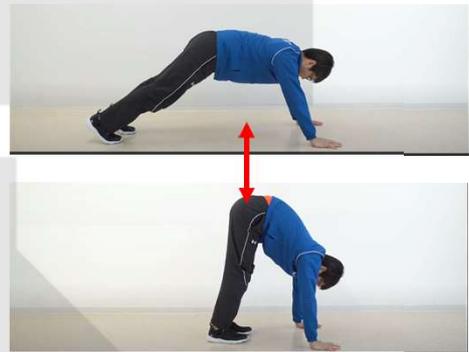
うごきづくり説明

少 (すこ) しずつ大 (おお) きく動 (うご) かていきましょう。  
痛 (いた) みがないはんいでおこないましょう。

①インチワーム

うでたてふせの姿勢 (しせい) から足 (あし) だけ動 (うご) かして手に近 (ちか) づけていきましょう。  
元 (もと) の姿勢に戻 (もど) り、次 (つぎ) は手だけ動かし足に近づけていきましょう。繰 (く) り返 (かえ) しましょう。  
10回ぐらいおこないましょう。

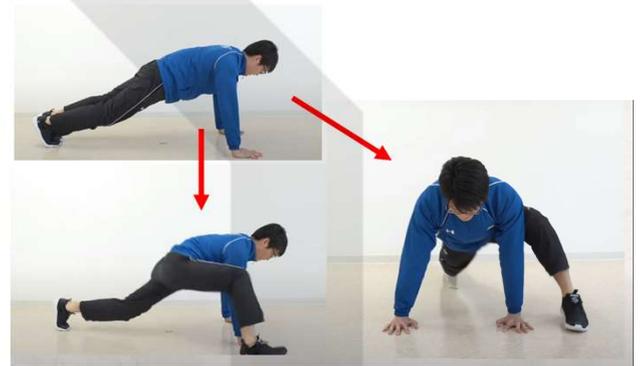
注意点 (ちゅういてん)  
ひざが曲 (ま) がらないようにしましょう。



②スパイダーウォーク

うでたてふせの姿勢 (しせい) から足 (あし) を手 (て) の横 (よ) にふみだしましょう。反対 (はんたい) の足 (あし) もおこないましょう。  
左右 (さゆう) で10回ぐらいおこないましょう。

注意点 (ちゅういてん)  
お尻 (しり) が浮 (う) かないようにしましょう。



③キャットドッグ

よつばいの姿勢 (しせい) から頭 (あたま) を前 (まえ) に倒 (たお) し、背中 (せなか) を丸 (まる) めていきましょう。  
次 (つぎ) に頭を後 (うし) ろに倒し、背中を反 (そ) っていくきましょう。できるだけ大 (おお) きく動 (うご) かしましょう。  
丸める、反るを10回ぐらいおこないましょう。

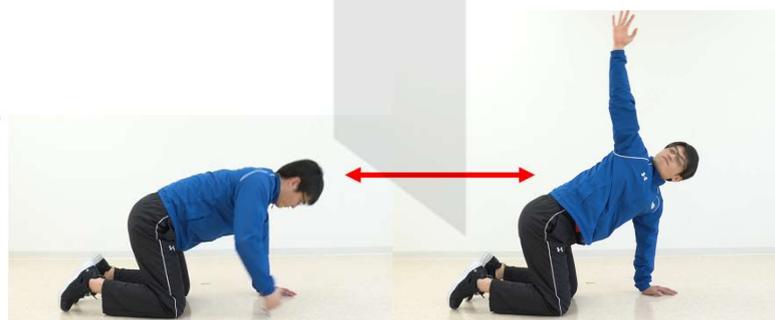
注意点 (ちゅういてん)  
痛 (いた) みがないはんいで大きく動かしましょう。



④よつばいかいせん

よつばいの姿勢 (しせい) から体 (からだ) をひねりうでを開 (ひら) いていきましょう。  
目線 (めせん) は指先 (ゆびさき) を見 (み) るようにしましょう。反対 (はんたい) もおこないます。  
左右 (さゆう) 10回ずつおこないましょう。

注意点 (ちゅういてん)  
まっすぐに回 (まわ) していきましょう

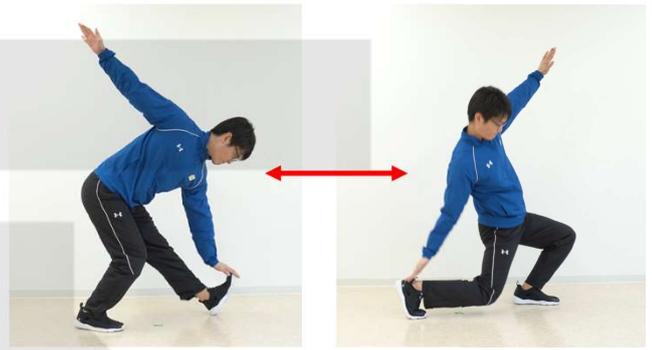


うごきづくり説明

⑤つま先（さき）タッチ、かかとタッチ

足（あし）を前後（ぜんご）に開（ひら）いて立（た）ちます。  
 前（まえ）の足（あし）のつま先（さき）をひざ（ひざ）を伸（の）ばしてタッチ（タッチ）しましょう。  
 次（つぎ）に後（うし）ろの足（あし）のかかと（かかと）をひざ（ひざ）を曲（ま）げてタッチ（タッチ）しましょう。反対（はんたい）おこな（おこな）います。 10回（じゅうかい）ずつおこな（おこな）いましょう。

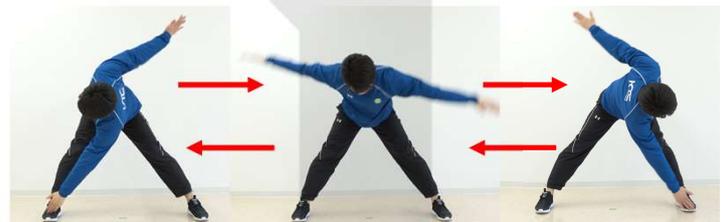
注意（ちゅうい）点（てん）（ちゅうい）てん  
 バランス（ばらんす）を保（たも）ちま（たも）しょう。



⑥かいせんつま先（さき）タッチ

足（あし）を大（おお）きく開（ひら）いて立（た）ちます。  
 体（からだ）をねじり（ねじり）ながらつま先（さき）をタッチ（タッチ）しま（しま）しょう。  
 右（みぎ）手（て）（みぎ）てで左（ひだり）足（あし）（ひだり）あし）、左（ひだり）手（て）（ひだり）てで右（みぎ）足（あし）（みぎ）あし）をタッチ（タッチ）しま（しま）しょう。  
 10回（じゅうかい）ぐら（ぐら）いおこな（おこな）いましょう。

注意（ちゅうい）点（てん）（ちゅうい）てん  
 ひざ（ひざ）が曲（ま）がら（ま）ないよう（よう）にしま（ま）しょう。  
 お尻（しり）（しり）が動（動）かないよう（よう）にしま（ま）しょう。



⑦かたウイング

I 手（て）のひら（ひら）からひじ（ひじ）ま（ま）でくっ（くっ）つ（つ）けてう（う）で（で）を（を）上（あ）げ（あ）げま（ま）しょう。  
 II かた（かた）の高（たか）さ（さ）でう（う）で（で）を（を）開（ひら）き（き）ま（ま）す。手（て）のひら（ひら）は外（そと）（そと）に（に）向（む）け（け）ま（ま）しょう。  
 III そのま（ま）まう（う）で（で）を（を）上（あ）げ（あ）げ、頭（あたま）（あたま）の（の）上（う）え（え）で（で）く（く）っ（つ）つ（つ）け（け）ま（ま）す。  
 I → II → III → II → I の順（じゆん）（じゆん）で繰（く）り返（かえ）（かえ）ま（ま）しょう。  
 5回（ごかい）ぐら（ぐら）いおこな（おこな）いましょう。

注意（ちゅうい）点（てん）（ちゅうい）てん  
 しっか（しっか）りかた（かた）の高（たか）さ（さ）ま（ま）でう（う）で（で）を（を）上（あ）げ（あ）げま（ま）しょう。

