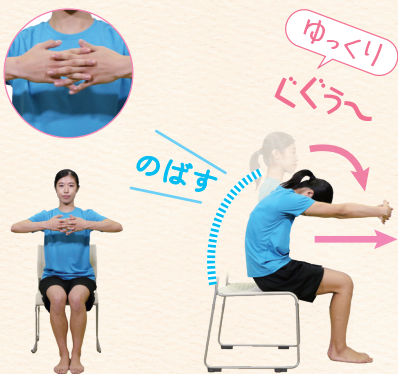


11 背中のはし



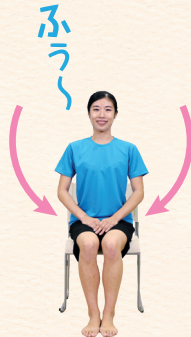
1 2 3 4

手を組み、腕をゆっくり前
のはししながら、背中を曲げ、
頭を両腕の間まで下げる



5 6 7

息を吸いながら
腕を上げ、
お腹をのぼす



8

息を吐き
ながら、
腕を下ろす

12 脚たたき・バンザイポーズ



1 2 3 4

① 足の側面をたたきながら下へ
② 前面をたたきながら元に戻す

バンザイー



5 6 7 8

バンザイした後、
手をふる

13 深呼吸



基本の体操

10 背中のはし



1 2 3 4

手を組み、腕をゆっくり前
のはししながら、背中を曲げ、
頭を両腕の間まで下げる



5 6 7

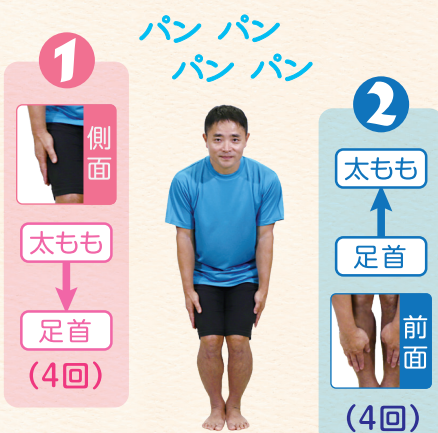
息を吸いながら
腕を上げ、
お腹をのぼす



8

息を吐き
ながら、
腕を下ろす

11 脚たたき・バンザイポーズ



1 2 3 4

① 足の側面をたたきながら下へ
② 前面をたたきながら元に戻す

バンザイー



5 6 7 8

バンザイした後、
手をふる

12 深呼吸

