

8 タオルボールはさみ

繰り返し (2回)



足の間を少し
開けて座る



タオルボールを
上に軽く投げる



両足で受け取る

9 脚の曲げのばし

繰り返し (2回)



足の間で、タオル
ボールをはさむ

手は体の少し
後ろで床につける



1 2 3 4

太ももに力を入れて
足を胸に引きつける



5 6 7 8

足をゆっくり下ろし
床にのばす

マット 体操

- 床やマットに座ったり、あおむけになって行う体操です。
- 横になれるスペースで行ってください。

立ち上がったたり座ったり
するときは、写真のよう
に手をつけて、ゆっくり
行いましょう。



1 お尻歩き

▶ 腕を大きくふる

繰り返し (3回)



足をのばして
座りお尻で歩く



左側のお尻を上げ
歩くように腕をふる



右側のお尻を上げ
歩くように腕をふる