

7 上半身ひねり

▶ テンポ良く動かす



両腕をクロスして
手をつなぐ

繰り返し (4回)

\ 1 /



\ 2 /



お互いに腕を引っ張り合い、体をひねる

繰り返し (4回)

\ 1 /



\ 2 /



\ 3 /



3拍手で、速く行う

8 つま先タッチ①

▶ 足を上げることが難しい場合は、かかとを床につけたまま行う

繰り返し (2回)

イスの座面を
しっかり
持ちましょう



\ タッチ /



\ タッチ /



1 2

片足を上げて、つま先を合わせる

3 4

反対の足も行う

9 つま先タッチ②

▶ 足を上げることが難しい場合は、かかとを床につけたまま行う

\ タッチ /



足を上げたまま
8カウント



1 2 3 4 5 6 7 8

お腹に力をいれながら、両足を持ち上げて、つま先を合わせる