

準備体操や筋力トレーニングに行ってください

①足の上をコロコロ ★



往復10回
足の間を少し開くとうまくいくよ。

②ボールでゆりかご ★



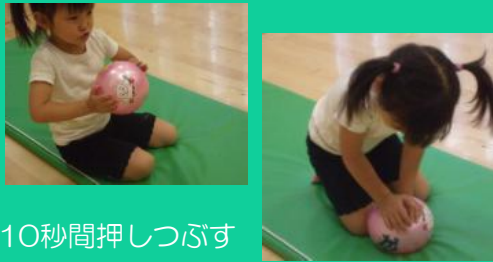
往復10回
ボールを床に着いて起き上がろう

③足で挟んでゆりかご ★★



往復10回
ボールを落とさない様に

⑧ボールをつぶせ ★



10秒間押しつぶす

ボールで 体操

④まわりをコロコロ ★



10回まわす
膝をのばして転がしましょう。

⑦スーパーマン ★



10秒間ボールを高くあげよう

⑥八の字にクルクル ★★★



10回まわす

⑤膝の回りクルクル ★★



10回まわす
足を上げたまま回してみよう。

最初から上手にできる必要はありません。見よう見まねで楽しく体をうごかしましょう！