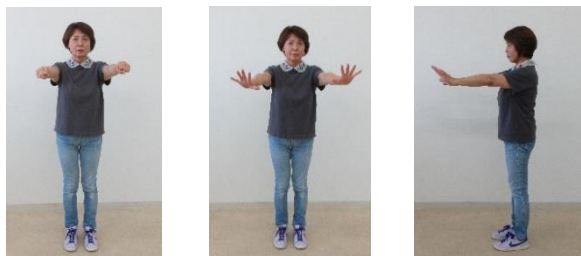


息を止めずに声を出しながら
楽しく体を動かしましょう!

① 両手を前に出して グー・パー・グー・パー



② 1・2・1・2 足踏みしながら手をグー・パーして回す



③ 手のひらを反対に合わせる ⇒ もとにもどす (これをくりかえす)



④ 首を曲げる 右横 ⇒ ななめ右前 左横 ⇒ ななめ左前 ⇒ 後ろから前に ⇒ あごを上げる



ゆっくり
動かしましょう

⑤ 両手を上にして左右に体を曲げる



⑥ いすにすわって足を上げる

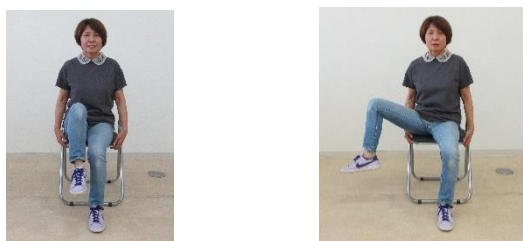


手を添えてもよい

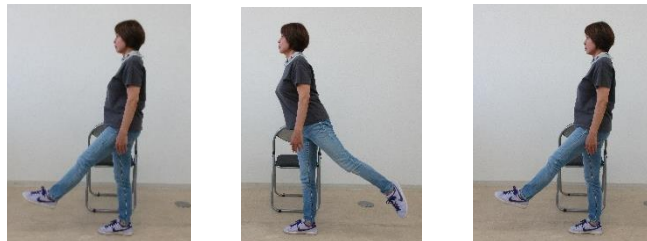
⑦ 太ももの裏をのぼす



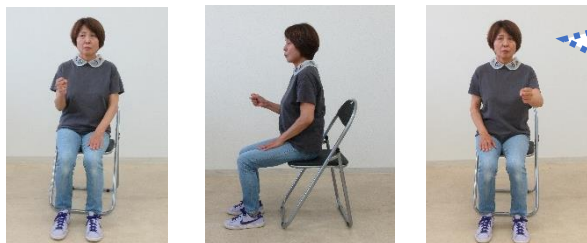
⑧ 足を持ち上げ、左右に開く(股関節をきたえる)



⑨ いすを持って前後に足をふる ⇒ 左右



⑩ 右手で太ももをトントン 左手で太ももをスリスリさする ⇒ 左右の手を反対にする



右手グーでトントン 左手パーでスリスリ

脳の活性化が
期待できます

ころばん体操をする前に!

- ★ 体調が悪い時はしないでください。
- ★ 不安な時は、いすにすわってするなど工夫して転倒に注意しましょう。
- ★ 定期的に水分をとりましょう。

