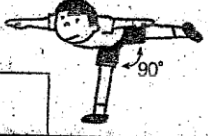
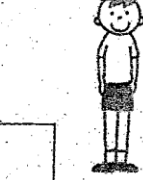
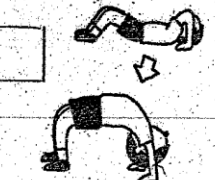
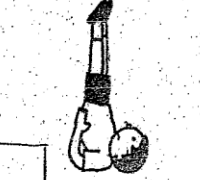


体を動かそう！ <1人技> ()

できるようにになったら□の中に日付を書こう。

大きな鏡の前でするといいよ。

毎日、少しずつやってみよう。
できるようになったらお家の人に見てもらおう。

背すじを伸ばす。  ひざ十字 4	体と地面を水平にする。  水平バランス 3	うでを水平に開く。  十字 2	姿勢よく正面を向く。  足を揃えて 1
首からかかとまで一直線にする  あお向けうつで立て 8	頭からつま先まで一直線にする。  片手バランス 7	上を見て、体をそらす。  一人しゃちぼこ 6	首からかかとまで一直線にする。  うつで立て 5
体をぞらして、腰の位置を高くする。  ブリッジ 12	つま先をなるべく遠くへ出す。  スロープ 11	つま先まで伸ばす。  肩倒立 10	ひざを伸ばす。  V字 9