



あしがはやくなるよ!

くまきんとれ

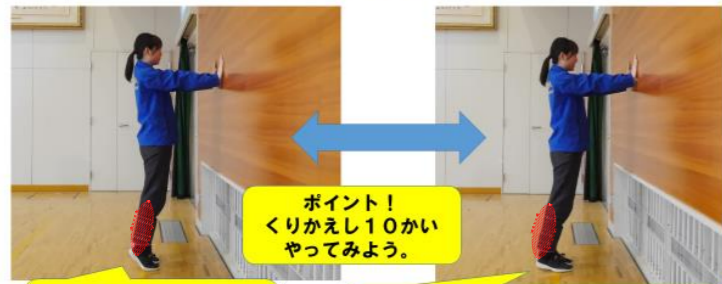
ポイント!
みぎてとひだりあしをまえにだして、つぎは
はんたいのとあしをだしてすすもう。



ポイント!
よつんばいでひざをすこしうかせよう。

ポイント!
すこしずつまえにすすんでいこう。
きみはどこまでいけるかな?

ひらめきんとれ



ポイント!
くりかえし10かい
やってみよう。

ポイント!
かかとをできるだけたかく
あげよう。

ポイント!
かかとがゆかにつかないようにギリギリ
うかせよう。

つるきんとれ



ポイント!
あげているあしをまえにうごかせよう。

ひらく

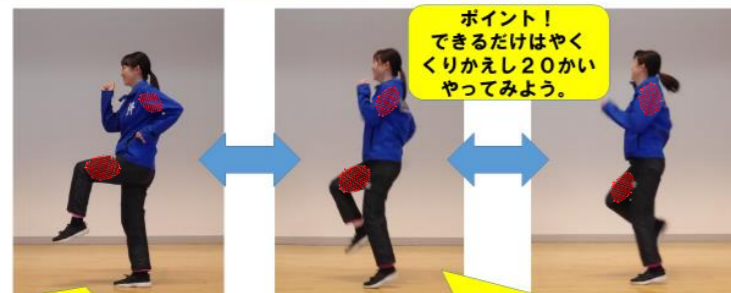
まえに

おろす

ポイント!
かたひざをまげて
まよこにあげよう。

ポイント!
あげていたあしをおろそう。
つぎはんたいのあしだ!

にわとりきんとれ



ポイント!
できるだけはやく
くりかえし20かい
やってみよう。

ポイント!
ふとももをたかくあげよう。

ポイント!
つぎはんたいのふとももをあげよう。

のところがきたえられるように、いしきしてとりくもう!

からだがやわらかくなるよ!



かたのばし

タオルをつかうよ

ポイント!
かたはばにあしをひらいて
うでをまっすぐあげよう。

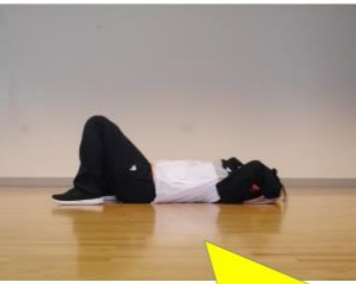


ポイント!
タオルをのばしたまま、できるだけ
うでをうしろへまわそう。



おなかのばし

ポイント!
おしりをたかくあげよう。できるひとは
かかともあげよう。

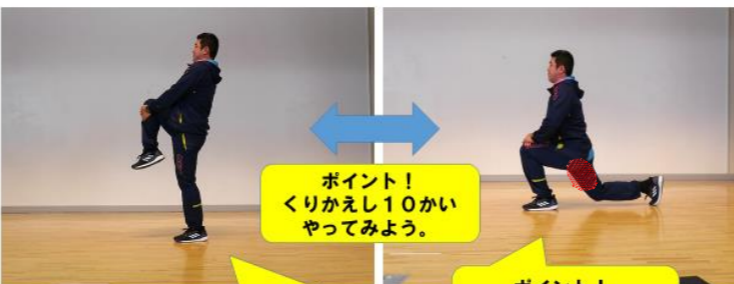


ポイント!
かたはばにあしをひらいて
ひじとひざをまげよう。



ポイント!
うごきを10びょうとめよう。

もものばし

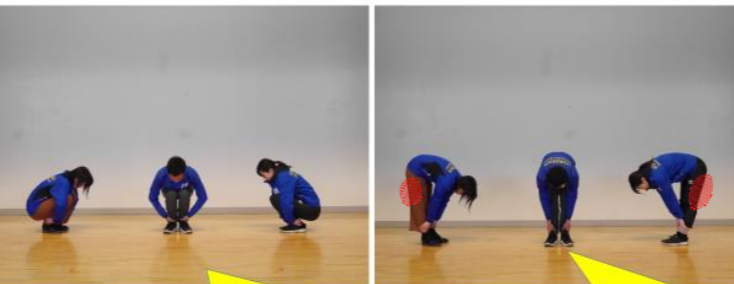


ポイント!
くりかえし10かい
やってみよう。

ポイント!
ひざをあげて、うごきを10びょうとめよう。

ポイント!
ひざをついて、うごきを
10びょうとめよう。

ももうらのばし



ポイント!
りょうてでりょうあしくびをもとう。

ポイント!
あしくびをもったままひざをまっすぐ
のばして、うごきを10びょうとめよう。

からだがつよく
なるよ!



ろけっと

ポイント!
うごきを10びょう
とめよう。



ポイント!
おなかにちからをいれて、
からだをまっすぐにしよう。



ポイント!
できるひとは、かたてやかたあし
をあげてやってみよう。

ひこうき

ポイント!
りょうてをよこにまっすぐのばそう。



ポイント!
うごきを10びょうとめよう。



ポイント!
かたあしをまっすぐのばして
こしたかさままであげよう。

ふおーくりふと

ポイント!
りょうてをよこにまっすぐのばそう。



ポイント!
かたあしをまっすぐまえにのばそう。

ポイント!
そのままゆっくりしゃがんで、
またもとのしせいにもどろう。



ポイント!
くりかえし10かいやってみよう。

よっと

ポイント!
かたてでからだをささえてひざを
のばそう。



ポイント!
できるひとはかたあしをたかくあげて
うごきを10びょうとめよう。



ポイント!
うごきを10びょう
とめよう。