

## 【太もものストレッチ】

# A



# B



きついな、いたいな  
という人は、無理を  
せず（A）をやりま  
しょう。

①写真のように、片足だけ曲げ、もう片方の膝を伸ばします。（A）

②そのまま、ゆっくり背中を床に付けます。（B）

呼吸をしながら、太ももの筋肉が伸びているのを感じましょう。

③反対側の足も、同じようにやります。

レッツトライ！

## 【くの字ストレッチ】

# A



# B



①写真のように、右側の片足をくの字に曲げ、左足の膝の上に置きます。(A)

②右足をのせたまま、左足を自分の胸に近づけるように上げます。(B)

このとき、両足はどちらもひらがなの「く」の字になっていますね。

③反対側の足も、同じようにやります。

レッツトライ！

りょうて りょうあし  
【両手・両足のストレッチ】

A



B



①写真のように、床に寝ながら両手を広げ、片足を90度を開きます。(A)

②反対側の足も、同じようにやります。(B)

レッツトライ!

## 【アシカになりきろう】



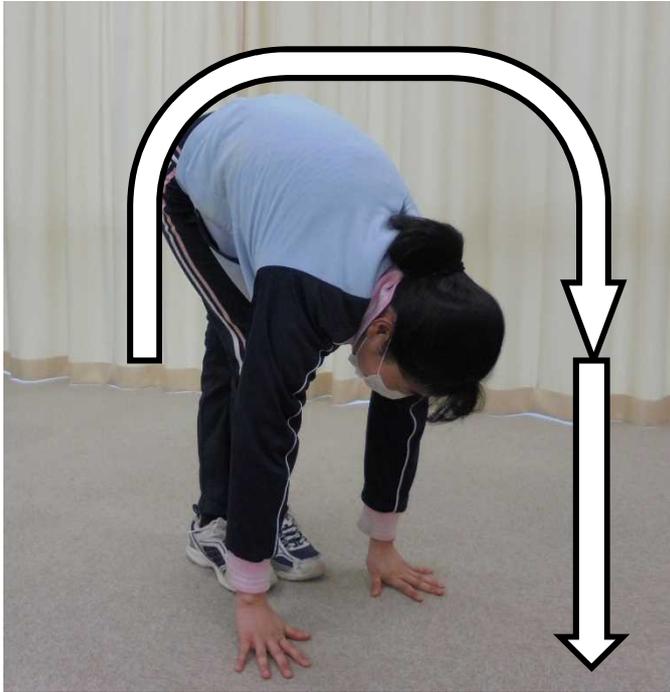
①写真のように、床に両手をつき、<sup>しゃしん</sup>上体をおこします。

②顔を上げ、<sup>かお</sup>顔を上げ、<sup>あ</sup>背中を<sup>せなか</sup>しっかり伸ばしましょう。

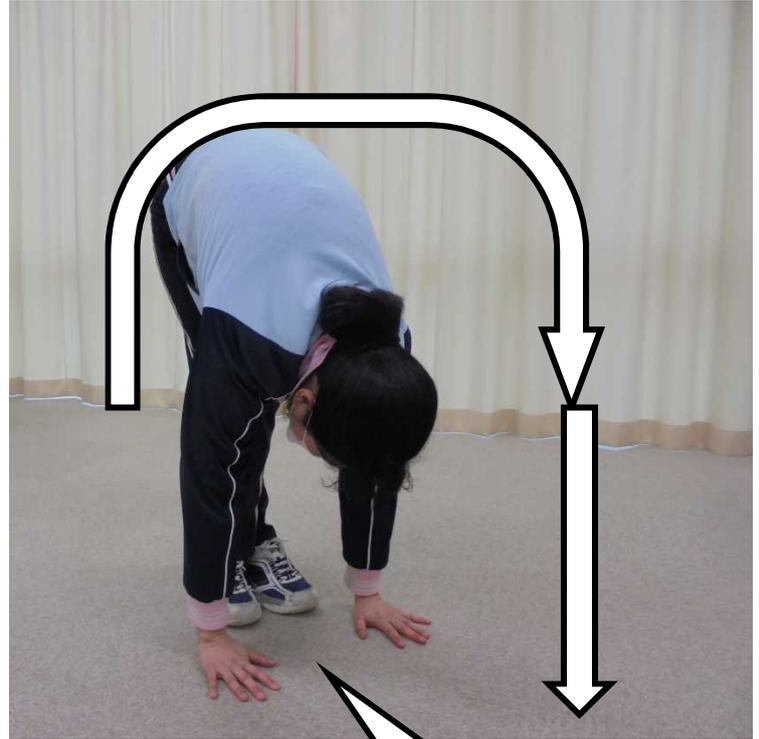
レッツトライ！

# 【足クロス】

## A



## B



① 写真のように、両足をクロス（交差）してから、床に両手をつきます。

膝の裏はしっかり伸ばしましょう。

② 反対側の足も、同じようにやります。（B）

難しい人は、両手の指先でいいので、床に向かって手を伸ばしてみましょう。

反対側の足もクロスしてやってみよう！

レッツトライ！

おまけ

足をクロス（交差）せずに伸ばし、両手が床につくかどうかやってみましょう。

