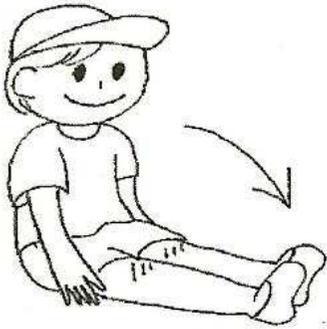
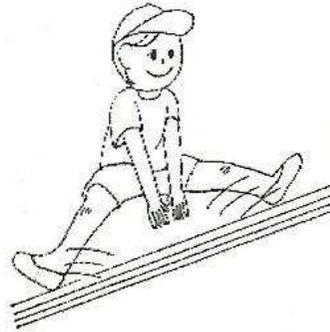


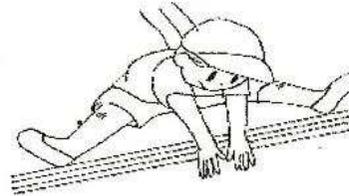
1. 長座で前屈



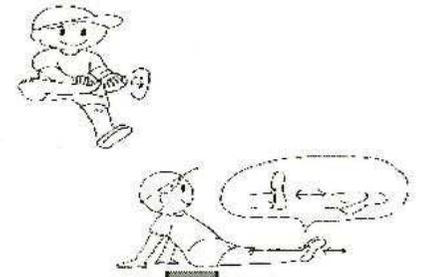
2. 左右に広げよう



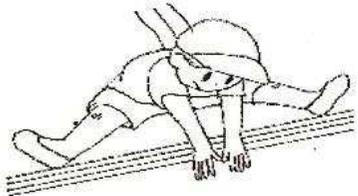
3. かかとのラインを0としてそこから板の目何枚分手が前に出るか



4. 足の指を回す→足首を回す→左右交代→両足首を回す→つま先をピンと上に



10. もう1度「3」を行い、やわらかくなっているか、感じてみよう

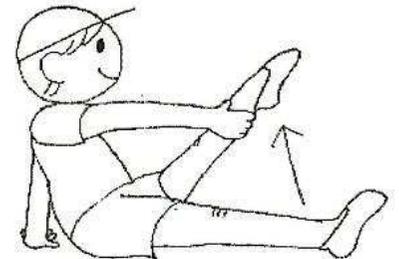


魔法のストレッチ

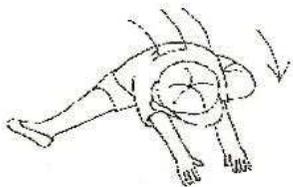
あれあれ!?

体が柔らかくなってる!

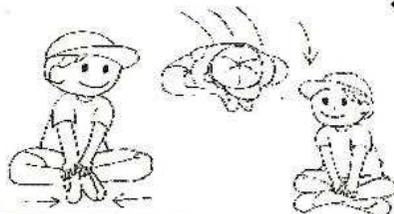
5. 手で足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす



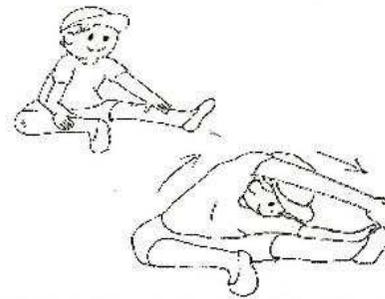
9. 片ひざを曲げてゆっくり前屈→足をかえてもう1度



8. 足の裏を合わせて、つま先を両手でもち、かかとお尻の方までもってくる→ゆっくり前屈→あぐらをかく→前屈（あぐらの足の上下をかえてもう1度）



7. 左手を右足のつま先に→（左右交代）※上体はあまりまげない



6. 片足をかかえる→つま先を顔へ→耳へ→頭の上へ（左右交代）

