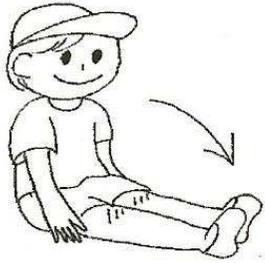
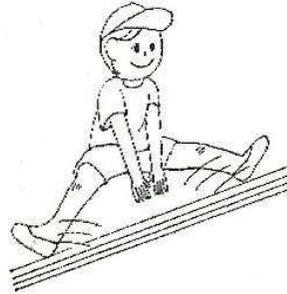


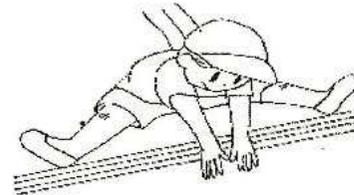
1 足をのばして体を前にたおす。



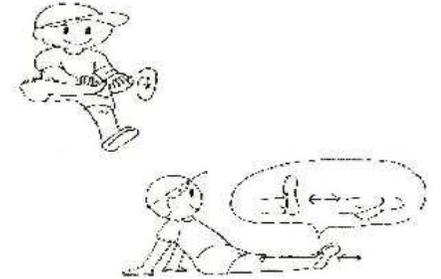
2 左右にひろげる。



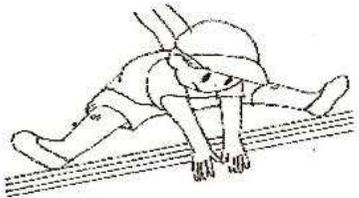
3 かかとのラインを0としてそこからどれくらい前に出るかな？



4 足のゆび→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 もう一度3をやり、体がやわらかくなっているか、かんじてみよう。

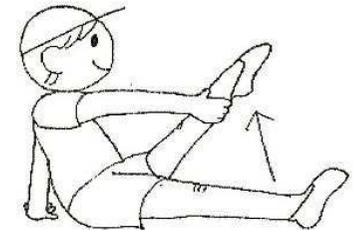


まほう魔法のストレッチ

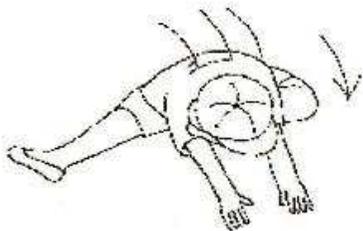
あれあれ！？

からだ
体がやわらかくなってる！

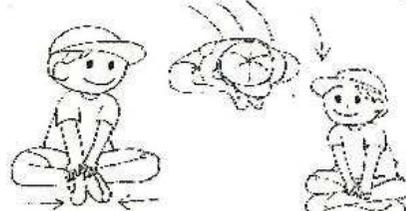
5 手で足のうらをつかみ、ひざをピンとのばす。



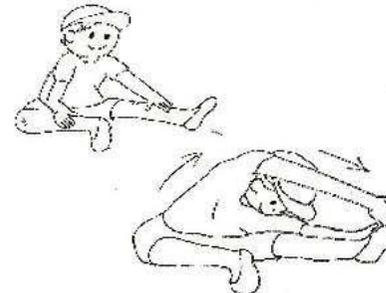
9 かたほうのひざをまげ、ゆっくり体を前に。足を変えてもう一度。



8 足のうらをあわせて、つま先を両手でもつ。
→ゆっくり前にかがむ。
→あぐらをかいて前にかがむ。
(足の上下を入れかえてもう一度)



7 左手を右足のつま先に(左右交代)
※上半身はあまりまげない。



6 かた足をかかえる→つま先を顔へ→
みみへ→頭の上へ(左右交代)

