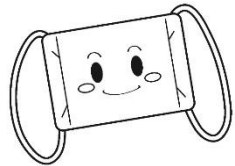
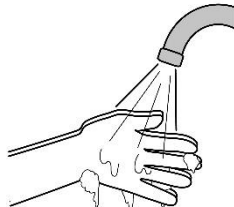
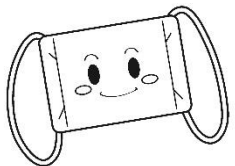
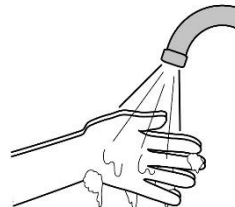
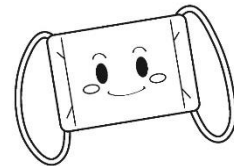
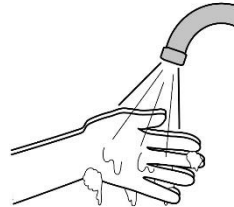
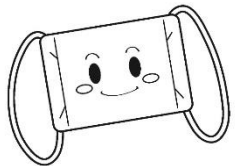
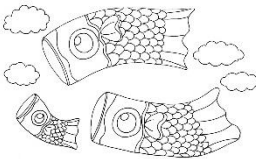
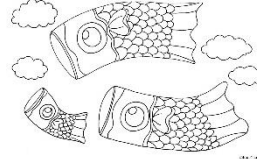
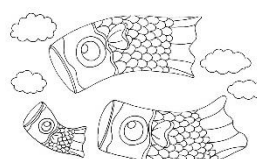


# しせいカレンダー Part2

年 組 \_\_\_\_\_

5/11 (月)	5/12 (火)	5/13(水)	5/14 (木)	5/15 (金)	5/16 (土)	5/17 (日)
						
5/18 (月)	5/19 (火)	5/20(水)	5/21 (木)	5/22 (金)	5/23 (土)	5/24 (日)
data-bbox="88 512 172 662"/>		data-bbox="332 512 416 662"/>		data-bbox="576 512 660 662"/>		data-bbox="826 512 910 662"/>

☆裏面の「<sup>うらめん</sup>姿勢体操」または「<sup>しせいだいそう</sup>姿勢体幹体操」をしたときは、<sup>いろ</sup>好きな色を、できなかったときは、<sup>あかいろ</sup>赤色をぬりましょう！

☆次に登校する日に<sup>がっこう</sup>学校に<sup>も</sup>持ってきてね。

<sup>だいそう</sup>体操をしてみてください…

.....

.....

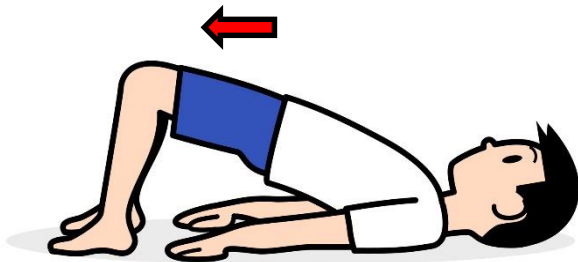
.....

かぞく 家族みんなで しせいだいそう つづ 姿勢体操を続けてみよう! Part2

1日5分! 姿勢体操で

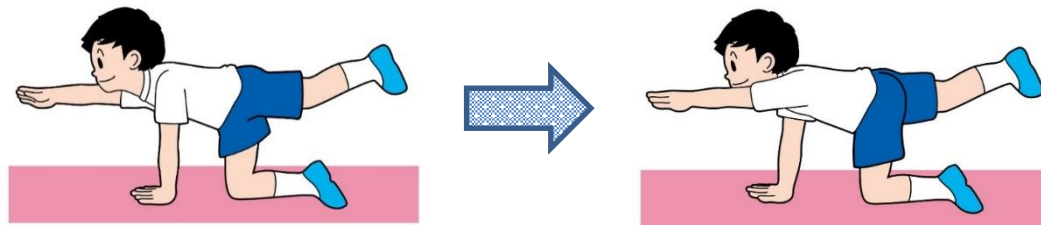
“楽にいいしせいができる体”をめざそう!

① 肩フリッジ



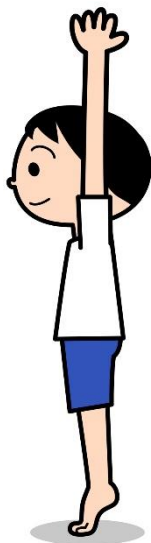
\*おしりとせなかに力を入れます。  
よゆうがあれば赤い矢印の方向に体重移動します。

② バランス

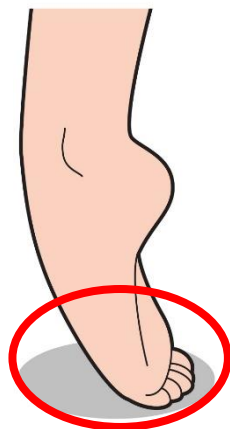


\*右ひざと左手を床につける。次は左ひざと右手を床につける。10秒間キープできるかな?

③ あしゆびたいそう

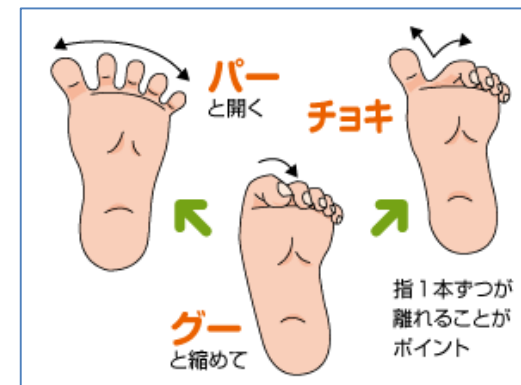


\*つま先立ちで両手を上にあげる。  
10秒かけてゆっくりかかとをおろす。



あしゆびで足指を手でほぐしてからたいそうします。

\* 逆つま先立ち。  
椅子に座って、床にあしゆび足指をつま先立ちと反対方向にまげてかかとをあげる。足指の根元や足の甲が伸びるのを感じる。  
反対の足もする。



\* 足指じゃんけんも続けてね!