

たいそう
タオル体操にトライ！

ようい
◎用意するもの

- ・タオル(約 34×85 cm)

①タオルを肩幅に持ち、両手を上げ、左右に倒す。(5秒ずつ)



・ひじはぴんと伸ばそう。

どこまで深く倒せるかな。

②両腕をまっすぐに伸ばしたまま、体を左右にひねる。(5秒ずつ)

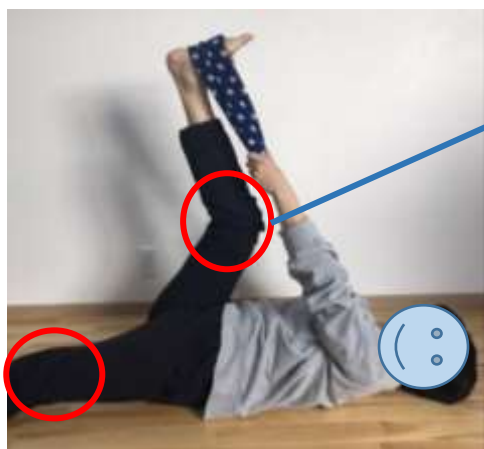


・ひじはぴんと伸ばそう。

後ろが見えるかな。

③仰向けに寝た状態で、足の裏にタオルをかけ、垂直に上げる。(左右5秒ずつ)

*いすに座ってやってもOK



・ひざはなるべく、ぴんと伸ばそう。



ももの裏側が伸びているかな。

④タオルをまたぎ越し、背中後ろから出す。(5回)



・体を小さく丸めてまたぎ、
背中の後ろからぐるっと回そう。

肩や腕を大きく動かそう。

★ タオルを使った体操を他にも考えてみよう。二人でできる体操を考えて、
家族と一緒にやるのも楽しいよ。