

みにほけんしどう
三二保健指導♪

す と れ っ ち
おてがるストレッチ

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

かた すとれっち
肩のストレッチ



ゆっくり^{こきゅう}呼吸をしながら
りょうほうのうでを
10秒^{びょう}うえにのばす



ゆっくり^{こきゅう}呼吸をしながら
ひじをまげて、前^{まえ}まわし10回^{かい}
うしろまわし10回^{かい}

せなか 背中ストレッチ

がっしょう ぽーず
うしろで合掌ポーズ

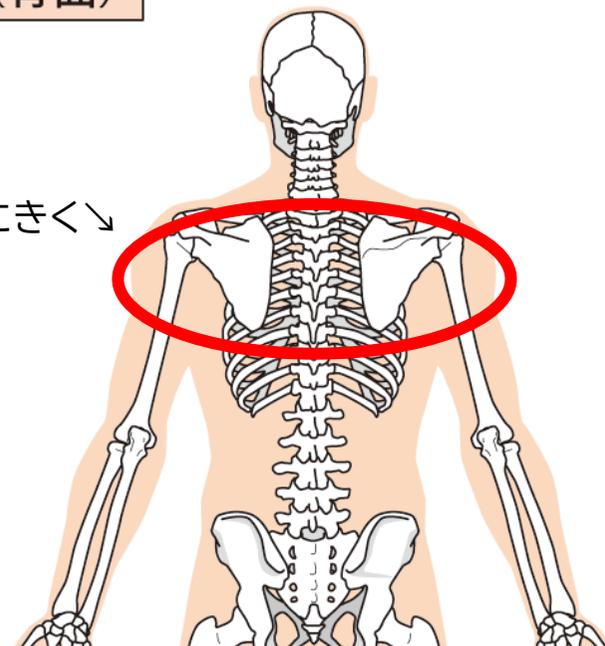
こきゅう
ゆっくり呼吸をしながら
せなかで 30 秒間
て あ
手を合わせる。
て
(ぴったり手のひらが
だいじょうぶ
あわなくても大丈夫)



せなか
きゅうにやると背中を
いためることがあるので、
ゆっくりやりましょう。

骨格 (背面)

ここにきく↓



めすとれっち 目のストレッチ

参考:北出勝也監修 ビジョントレーニング

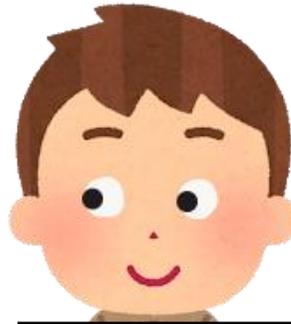
スタート



うえ



した

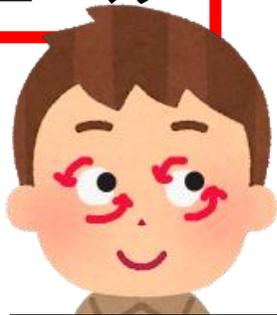


みぎ



ひだり

ゴール



みぎまわり



ひだりまわり



みぎした



ひだりうえ



ひだりした



みぎうえ

ゆっくりやりましょう♪