

①足をのばして  
体を前にたおそう



②足を左右にひろげよう



③ひざをまげないようにして  
体を前にたおし、手を少しずつ  
前にのばしてみよう



④足の指をまわす  
足首をまわす  
ぎやくまわし  
左右をかえてやってみる  
つま先をピンと上にあげる



⑩もう一度③をやってみて  
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

⑤手で足のうらをつかみ  
ひざをピンとのぼそう



⑧足のうらを合わせて、つま先を両手で  
もち、かかとをおしりに近づけよう

そのままゆっくり体を前にたおそう  
あぐらにして体を前にたおそう  
あぐらの足の上下をかえてもう一度

⑦左手で右足つま先をつかもう  
右手で左足つま先をつかもう



⑥かた足をかかえ、つま先をつけよう  
みみ 耳・おでこ・  
あたま 頭 のてっぺん



⑨かたひざをまげて、  
ゆっくり体を前にたおそう  
足をかえてもう一度

