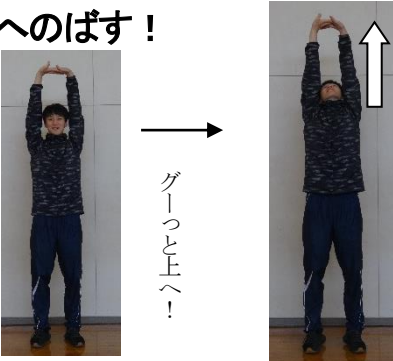
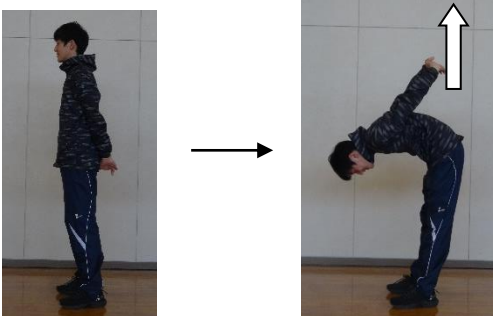
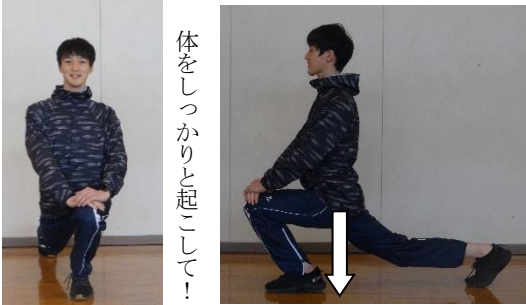
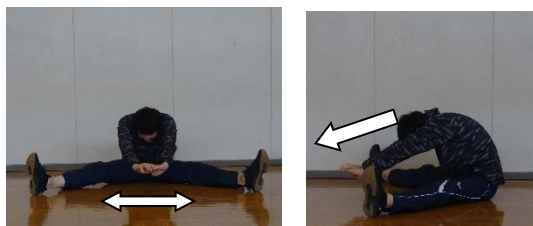


好問四小「お家でトレーニング！」① ストレッチ！（8拍×2）

①上へのばす！  グーっと上へ！	①手を上で組む ②空にむかって、体をのばす	②わきをのばす！（左右）  体を前にたおさないこと！	①手を上で組む ②左がわに、体をたおす ③右がわに、体をたおす
③後ろに組んでのばす！ 	①手を後ろで組む ②体を前にたおしながら、うでを上へのばしていく	④足を前と後ろにのばす！（左右）  体をしっかりと起こして！	①足を前後に開いて、こしを落としていく ②反対足も同じ
⑤すわって足をのばす！（左右）  ひざは、のばしたままだよ！	①すわって、右足を曲げ、左足だけ伸ばす。 ②体をゆっくり前にたおしていく ③反対の足もおなじ	⑥足の裏をつけて前にたおす！  つま先にあごがついたら、サイコー！	①すわって、足のうらをつける ②つま先を持ちながら、体をゆっくりたおしていく
⑦足を広げて前にたおす！  べた一っと、床に体がつく人がいるかもー！	①すわって、両足を大きく広げる ②体を、ゆっくり前にたおしていく	⑧あごを空へ！→おしりを空へ！  シャチホコのポーズ ネコのポーズ	①まずは、あごを空へ。シャチホコのポーズ ②次は、おしりを空へ、ネコのポーズ
⑨ひざをひらいて、肩を入れる！（左右） 	①腰を深く落とし、ひざを手で押して、大きく開きながら肩を内側に入れていく。 ②はんたいも同じ	⑩ブリッジにちょうせん！ (10秒・20秒・30秒) ※えらぼう！  もつと丸く、高くできたら、すごいよ！	①できるはんで、チャレンジ！