

体をやわらかくしよう

やくそく

- ・ できなくても、あきらめないうでチャレンジしてみよう。
- ・ けがをしないように まわりにきけんなものやぶつかるものがないか かくにんしよう。

じゅんびたいそう

**「ラジオたいそう」のボタンをクリックして、
どうがを見てまねしながら、うんどうしよう。**



NHK for schoolより

①りょうてを、ばんざいする。

②かたほうの手で、もうかたほうの手をつかまえる。

③そのままゆっくりと、からだをよこにしていこう。そしたら、しゃしんのかたちで5びょうかんキープしよう。

④これを左右5かいずつやろう。



- ①かた手を前に出して、（おいで、おいで）
- ②もうかたほうの手を下からひじにあてよう。
- ③そのままぎゅーっとむねにひきよせていこう。あごの下にもってこよう。
- ④このとき、からだはうごかないようにしよう。
- ⑤10びょうずつ、りょううでやろう。



NHK for schoolより

- ①かたほうの手を前に出したら手のひらはじゃんけんパー。ぐるっと回すよ。
- ②もうかたほうの手で、ゆび先をつかんで、そのままゆっくりとからだのほうにひきつけよう。
- ③このとき、ひじがまがらないようにしよう。
- ④りょう手10びょうずつやろう。



NHK for schoolより

- ①立って、からだをしゃしんの
ようにひらくよ。
- ②そしたら、しゃがんでダンゴ
ムシみたいになさくならう。
- ③そしたら、またからだを
しゃしんのようにひらこう。
これをくりかえそう。
- ④10回やろう。



NHK for schoolより

- ①足を前に出して、すわろう。
- ②そしたら、りょう手で足首をつかまえるようにゆっくりとからだをたおしていこう。
- ③このとき、ひざをまげないようにして、いきをはきながらやろう。
- ④10びょうずつ、3回やろう。



- ①あぐらをかいて、すわろう。
- ②そのまま、いきをはきながら ゆっくりりりょう手を前に出して、こかんせつをのばそう。
- ③10びょうかんを2回やろう。



NHK for schoolより

①りょう手をこしにあてよう。

②ぜんごにひらいて、うしろの足のふくらはぎをのばすことをいしきして、からだをすこし前にたおそう。

③りょう足を2かいずつのばそう。

よくがんばりました。
まいにち、つづけるといいよ！
からだがやわらかくなると、
けがをしにくくなるんだよ！
ほかにも、いいことがたくさん
あるんだよ。

