

## 5月ストレッチ

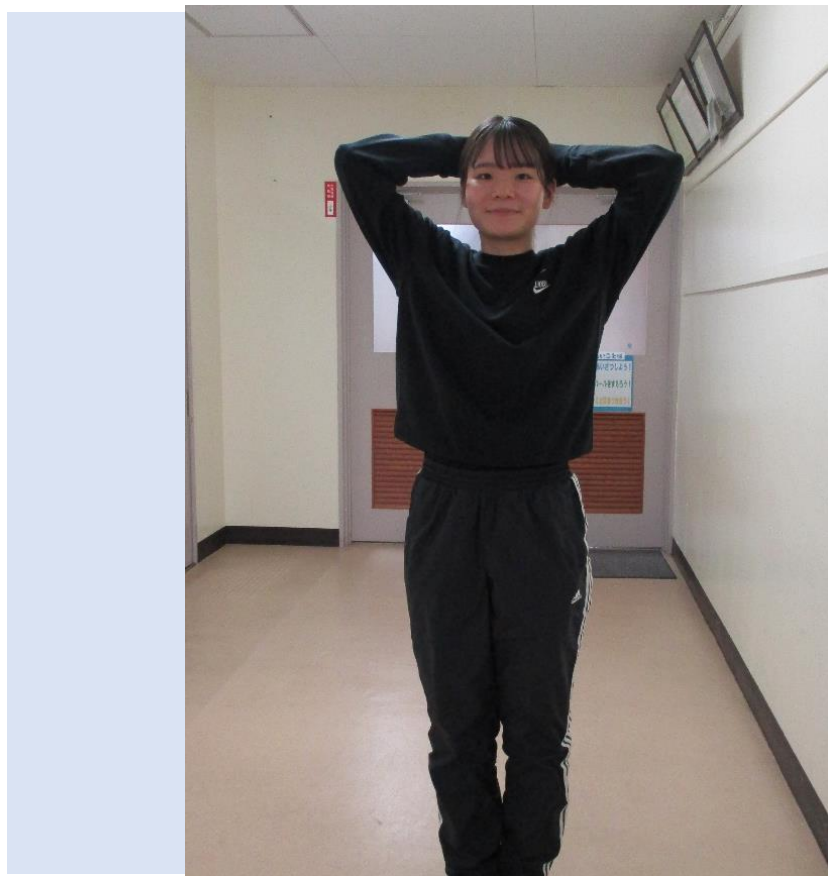
### クロス



足をクロスして立ちます。息をはきながらおじぎをするようにして  
ゆっくりと手を下に伸ばします。伸ばしたところで10秒数えましょう。  
左右10秒ずつ。高学年や大人は10秒×2セットやってみましょう。

## 5月体幹トレーニング

### 足上げひねり



両手をあたまの後ろで組みます。片足をあげると同時に、あげた足の方に体をひねります。左右交互に10回やってみましょう。

高学年や大人は10回×2セットやってみましょう。