

2月

ストレッチ

つま先タッチ



片足を前に出して、つま先をあげます。

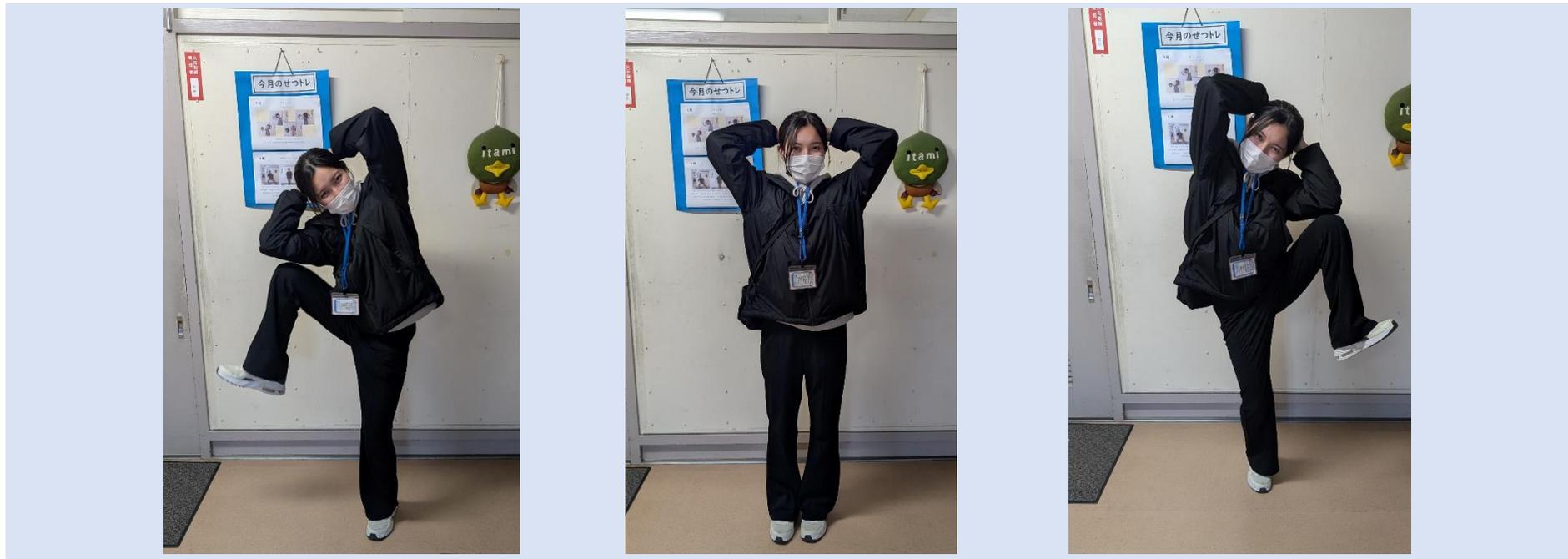
両手をのばしてつま先をタッチし、10秒キープしましょう。

左右2回ずつやってみましょう。

2月

体幹トレーニング

ひざあげ腹筋



両手を頭の上で組みます。体を横に倒しながら足をあげ、右ひじと右ひざをつけて下ろします。左右交互に10回やってみましょう。
高学年や大人は2セットやってみましょう。