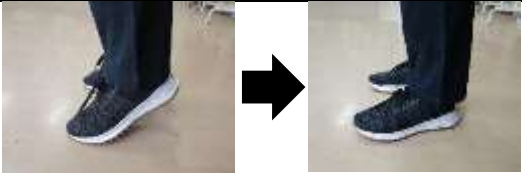



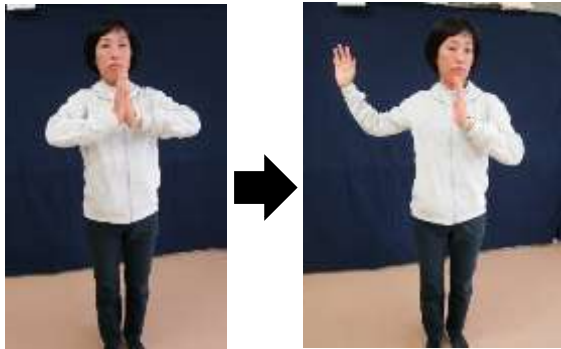





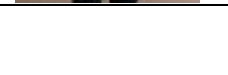









# 『すまいる体操』 たいそう

動き	動きのポイント	
① かかとの上げ下げ	かかとをしっかり上げます。ゆっくりかかとおろします。 	
② 膝の曲げ伸ばし	ひさをのばすときには、ひざを手でおさえるようにしてのばします。 	
③ ふともも前の伸ばし	手で足をもって、後ろにまげます。 	
④ 足を大きく前に出して曲げる	 前に大きく足をふみだしてまげます。「アイ〜ん」というかんじで。	
⑤ 手を前から後ろに開く	 手を前からうしろにひくような感じで。右と左で順番におこないます。	
⑥ 肩の上げ下げ	 肩に力をいれて上にぎゅーと引き上げてからストンとさき下げる動きを繰り返してやります。	

<p>⑦ <sup>て おお まわ</sup>手を大きく回します</p>	<p><sup>おお て うし まえ つづ</sup>大きく手を後ろから前に続けて回します。<sup>まわ からだ よこ おお えん</sup>体の横で大きく円をか描くように。</p>	
<p>⑧ <sup>まえ て きょく</sup>前にまげて手と逆の足先をさわる</p>		<p><sup>あし いき</sup>足をさわりながらストレッチをします。息をゆっくりしながらおこないます。</p>
<p>⑨ <sup>まえ と</sup>前にまげてそのまま止める</p>	<p><sup>からだ まえ ゆか</sup>体の前の床をさわるようにストレッチをします。</p>	
<p>⑩ <sup>くび</sup>首まわし</p>	<p>ゆっくり<sup>おお くび まわ</sup>大きく首を回します。</p>	
<p>⑪ <sup>ある</sup>歩く</p>	<p>うでを<sup>おお</sup>大きくふって<sup>ば ある</sup>その場で歩きます。</p>	
<p>⑫ <sup>まえ</sup>前に4歩あるく→<sup>うし</sup>かかとでちょん→<sup>うし</sup>後ろに4歩あるく→<sup>つまさき</sup>つま先でちょん</p>	<p><sup>まえ ぽ ある</sup>前に4歩歩いてかかとをチョンとつき、<sup>つまさき</sup>次に<sup>うし</sup>後ろに4歩歩いてつま先をチョンとつく。</p>	
<p>⑬ <sup>よこ ある</sup>横に歩く（左に4歩→右に4歩）</p>	<p><sup>まえ あし</sup>前に足をクロスさせながら4歩、<sup>みぎ ひだり</sup>右と左に移動します。<sup>つぎ うしろ</sup>次に後ろに足をクロスさせながら4歩、<sup>みぎ ひだり</sup>右と左に移動します。</p>	

<p>⑭ ジャンプしながら手を 前から後ろに開く</p>		<p>ジャンプをしながら右と左に胸をひらくように手をうしろに開きます。</p>
<p>⑮ 両足ジャンプ</p>	<p>まっすぐ棒のように上へジャンプをします。</p>	
<p>⑯ 手を上げてジャンプ</p>	<p>手と足を開いてジャンプ→閉じてジャンプをくりかえします。</p>	
<p>⑰ ジャンプをしながら、手を右左に動かす</p>		<p>ジャンプをしながら、手を上げて天井をそうじするように右左に動かします。次に手を下に下げて下で床をそうじするように右左に動かします。</p>
<p>⑱ 右足でケンケン、左足でケンケン</p>		<p>ケンケンの動きを右と左と交互に行います。</p>
<p>⑲ 足を前にふり出してキック</p>	<p>ジャンプをしながら足を後ろから前にキックします。右と左と交互に行います。</p>	
<p>⑳ その場でスキップ</p>	<p>手をしっかりとふりながらスキップします。</p>	

⑲ スキップしながら手<sup>て</sup>を  
みぎひだり<sup>あ</sup>  
右左に上げる



スキップをしながら手<sup>て</sup>をななめ<sup>あ</sup>に上げます。右と  
みぎと  
ひだり<sup>こころ</sup>と交互<sup>あひな</sup>に行います。

⑳ ある<sup>あ</sup>歩きながら大き<sup>おお</sup>く  
しんこきゅう<sup>う</sup>  
深呼吸

ある<sup>あ</sup>歩きながら大き<sup>おお</sup>く息<sup>いき</sup>を吸<sup>す</sup>って吐<sup>は</sup>きます。

