



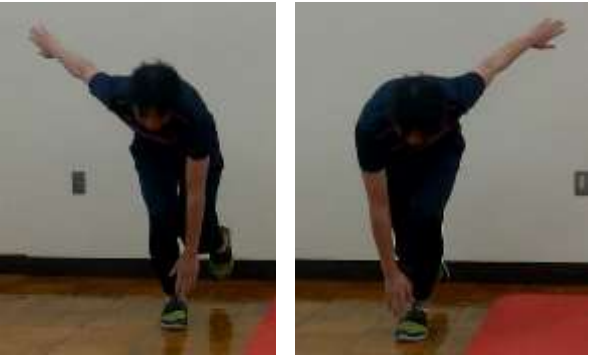
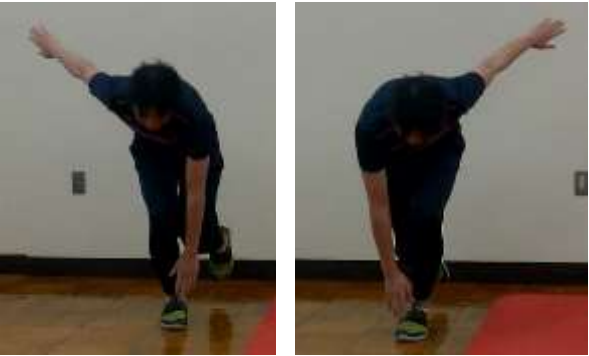




たいかん
体幹トレーニング



	メニュー	カウント	ポイント
1	したむ 下向き	8	あたまからつま先まで、まっすぐ一本線になろう 
2	よこむみぎ 横向き (右)	8	一本線のまま右を向こう 
3	うえむ 上向き	8	おしりが床につかないように、気を付けて！ 
4	よこむひだり 横向き (左)	8	上向きから、右側を向いて一本線になろう 
5	かたあしみぎあし 片足タッチ (右足)	8	つま先を片手ずつタッチしよう 腕は振り子のように動かそう 
6	かたあしひだりあし 片足タッチ (左足)	8	

	メニュー	カウント	ポイント
7	^{みぎて ひだりあし} 右手・左足ピーン!	8	^{ゆびさき さき いっほんせん} 指先からつま先まで一本線になろう 
8	^{ひだりて みぎあし} 左手・右足ピーン!	8	
9	^{したむ} 下向き	8	^{あたま さき いっほんせん} 頭からつま先まで、まっすぐ一本線になろう 
10	^{よこむ みぎて みぎあし} 横向きで右手・右足 ピーン!	8	^{みぎ む いっほんせん} 右を向いて一本線になったら、手と足をあげよう 
11	^{よこむ ひだりて ひだりあし} 横向きで左手・左足 ピーン!	8	^{はんたい む いっほんせん} 反対を向いて一本線になったら、手と足をあげよう 
12	えがおであいさつ		^{げんき} 元気よく「ありがとうございました！」