
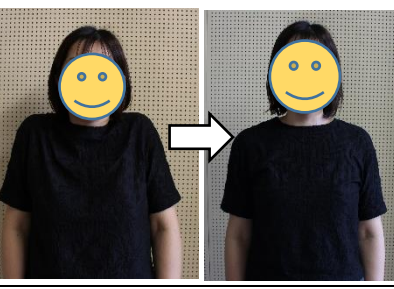





からだ 体ほぐし ~ からだ ちから 体の力をぬこう ~

ことばのかていがくしゅうに とくくまえに、からだ 体ほぐしを してみましょう。

<p>① あし 足を かつかはば ひら 肩幅に開いて立ち、かつか 肩の力を ぬいて らく た 楽に立ってみよう。</p>	
<p>② かつか 肩を ゆっくりと あさ 上げ下げしてみよう。 (5回) <small>かい</small></p>	
<p>③ かつか 肩を ゆっくりと まわ 回してみよう。 (5回) <small>かい</small></p>	
<p>④ くび 首を ゆっくりと まわ 回してみよう。 (5回) <small>かい</small></p>	
<p>⑤ てくび 手首を ゆっくりと まわ 回してみよう。 (5回) <small>かい</small></p>	

からだ 体は ほぐれましたか？

からだ 体が らく 楽になったことを かん 感じられたら、

それぞれの くだい 課題に とく 取り組みましょう！

*すわ 座っているときは、あし 足の裏を うら 床につけて、

あし 足を少し開いて らく 楽に座ってやりましょう。

