

家族の人と一緒に  
ファイト!

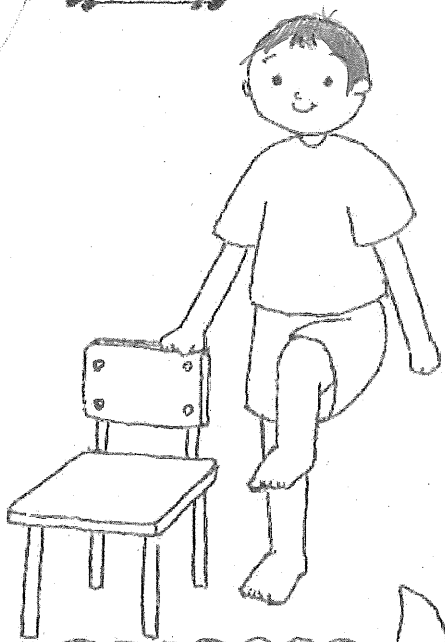


# 子ども口コモ体操



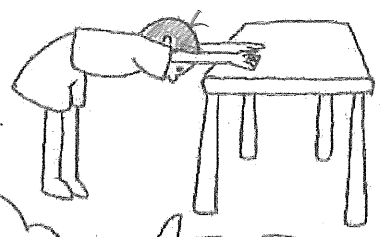
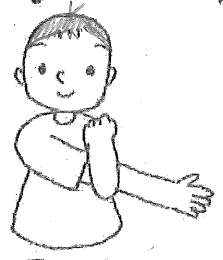
ケガをしないように  
気をつけようね

## 片足立ち



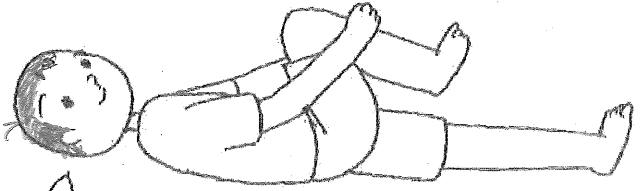
片足をかかると上げて30秒間保ちます。  
左右両方行います。  
イスやテーブルなどにつかまらしましょう。

## 肩のストレッチ



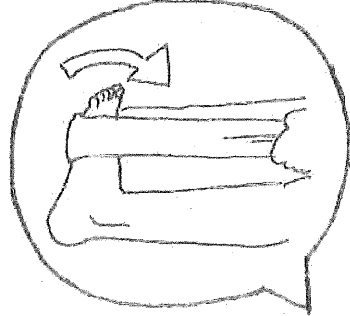
(1)もう一方の手を使って腕を反対側へストレッチします。  
左右交互に10秒を3回ずつ行いましょう。  
(2)テーブルを使って両腕をストレッチします。  
10秒を3回ずつ行いましょう。

## お尻のストレッチ



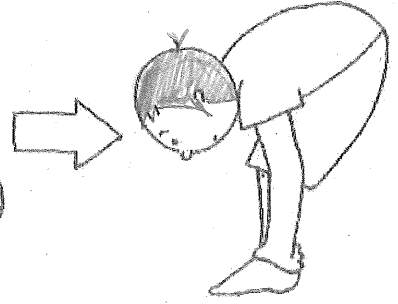
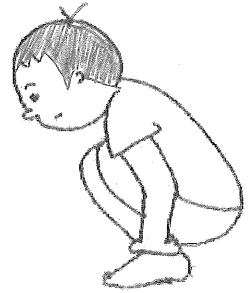
片足は伸ばしておき、  
片方の膝を抱えるように伸ばします。  
左右交互に10秒を3回ずつ行いましょう。

## ふくらはぎのストレッチ



片方のつま先にタオルをかけて、  
手前に引いて伸ばします。  
左右交互に10秒を3回ずつ行いましょう。

## ももの裏のストレッチ



両手で足首をしっかりと握り、  
胸と太もも前面をピッタリとくっつけたまま、  
お尻をゆっくりと上げて、膝を出るだけ伸ばします。  
10秒を3回行いましょう。かかとは少し浮いてもOK!