

良い姿勢づくりに

- ① 踵に乗り、尻を突き出し
- ② 膝裏を伸ばしながら前に曲がる
- ③ 数を数える(1～5)
- ④ つま先と膝頭が揃うように、膝を曲げ
- ⑤ 膝を手指で掴み
- ⑥ しん2を押し込むように肘を延ばす

Point : 尻を突き出し気味で！

- ⑦ 頭を起こしたり、倒したり(2～5回)
あっち向いたり、こっち向いたり(2～5回)
- ⑧ 足裏全体に乗るように立つ