

タオルたいそう

From わかば

はじめに <sup>よ</sup>読んでね。

<sup>ようい</sup>用意するのは、タオルを **1**<sup>まい</sup>枚

<sup>え</sup>絵や<sup>ぶん</sup>文を見ながら、やってみよう！

<sup>かいすう</sup>回数や<sup>じかん</sup>時間は、<sup>めやす</sup>だいたいの目安だよ。

<sup>むり</sup>無理はしないように、

<sup>じぶん</sup>自分に<sup>あ</sup>合った<sup>かいすう</sup>回数や<sup>じかん</sup>時間を

<sup>ひと</sup>おうちの人と<sup>おこな</sup>そうだしながら行<sup>って</sup>ね。

ゆっくりと<sup>しんこきゅう</sup>深呼吸しながら、

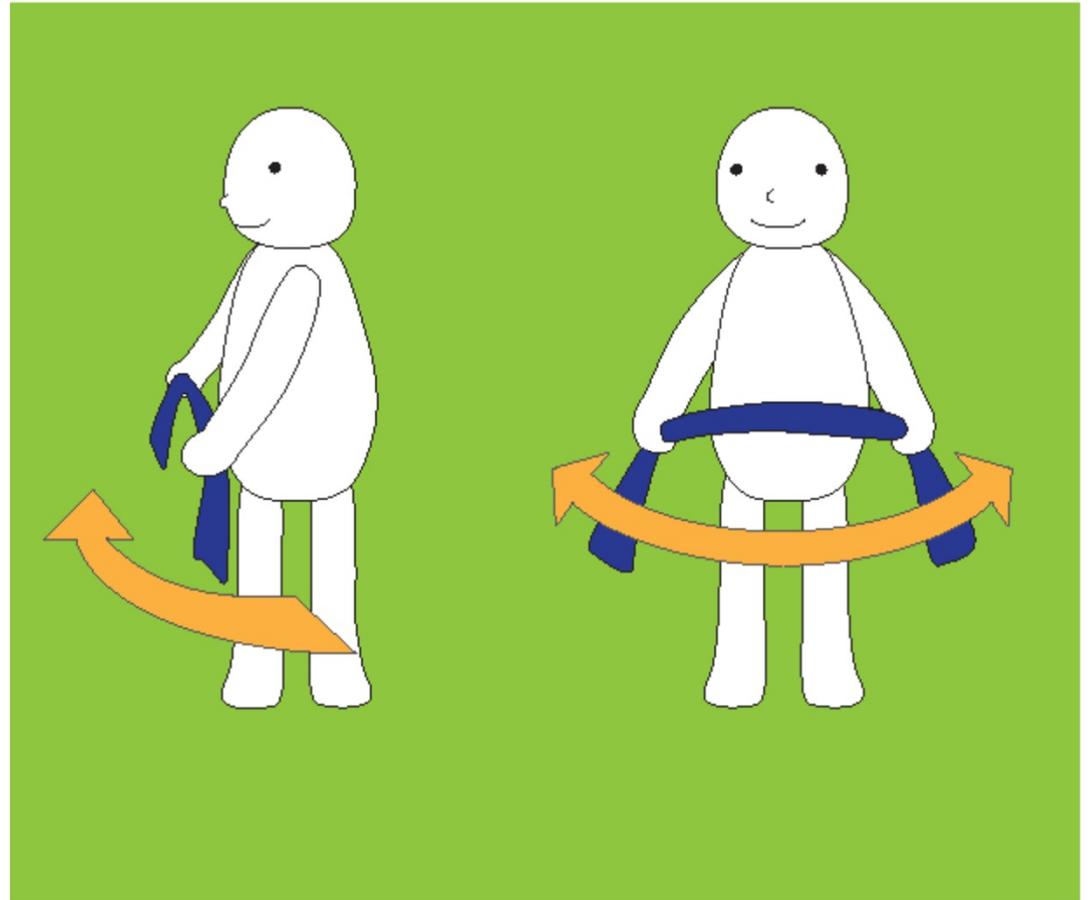
<sup>からだ</sup>体の<sup>ぶぶん</sup>いろいろな部分をのばしていこう！

# 1 こしのばし

うでをのばして  
おなかのたかさにする

みぎ、ひだりに  
こしをひねる

10回

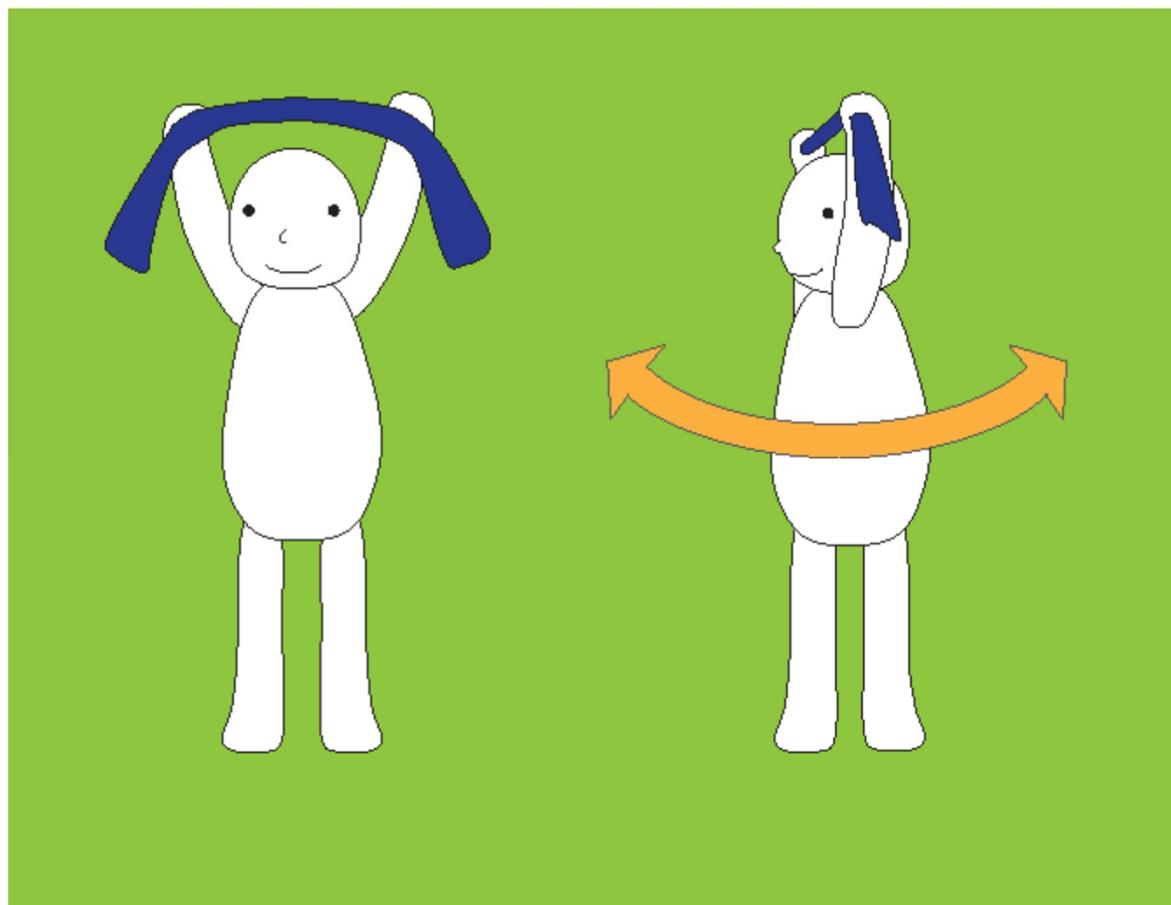


## 2 こしのばし

うでをのばして  
うえにあげる

みぎ、ひだりに  
こしをひねる

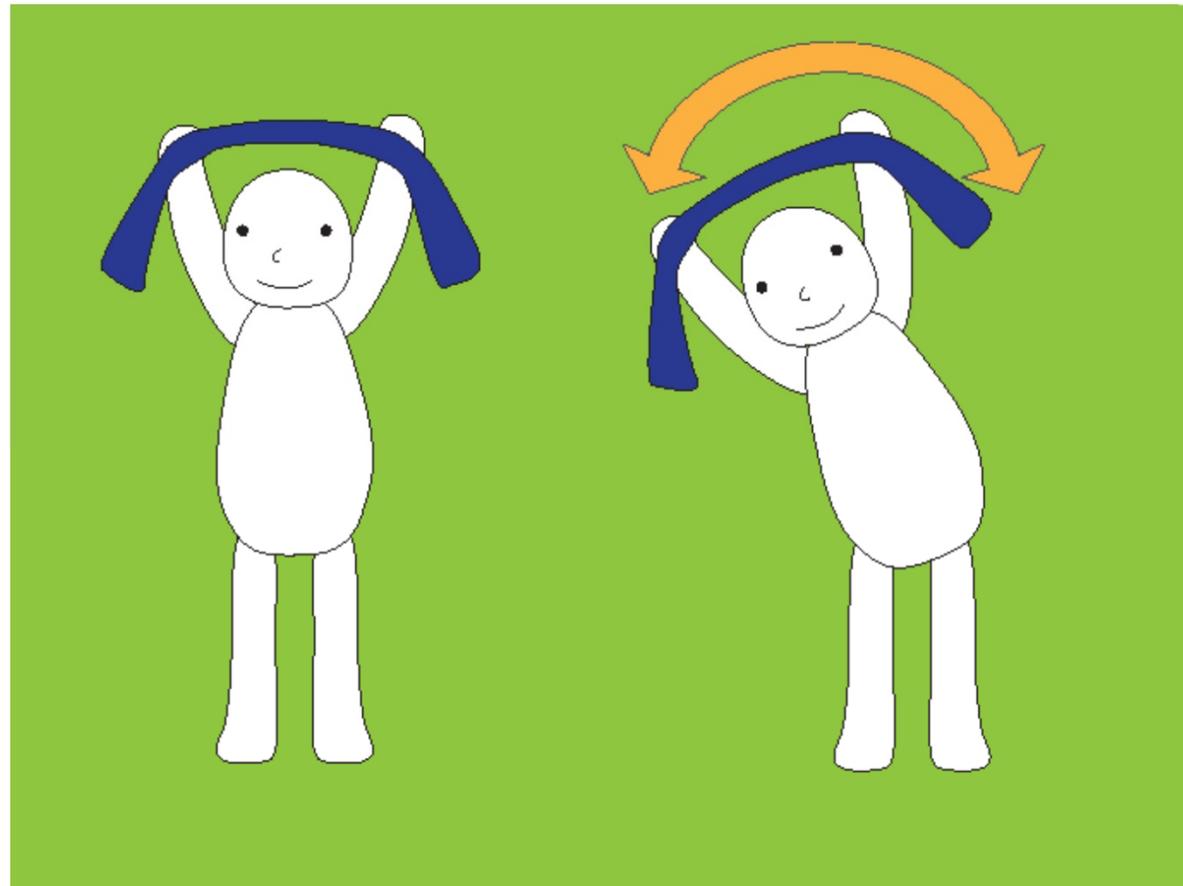
10回



### 3 よこまげ(たいそくのばし)

うでをうえに あげる  
みぎ、ひだりに たおす

10回

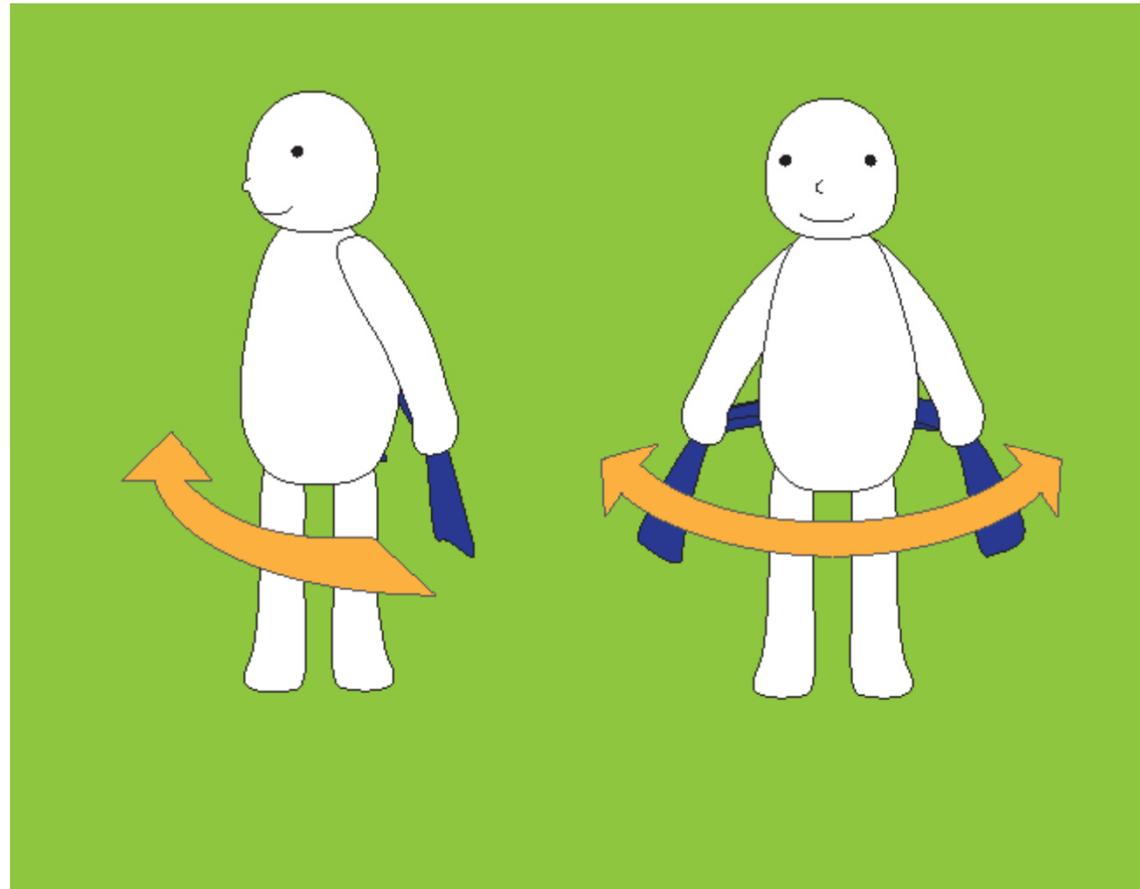


## 4 けんこうこつ のばし

うしろで タオルをもつ

みぎ、ひだりに  
こしをひねる

10回



5 おじぎ(せなかのぼし)

うでをうえにあげて  
みみにつける

そのまま  
からだをまえにたおす

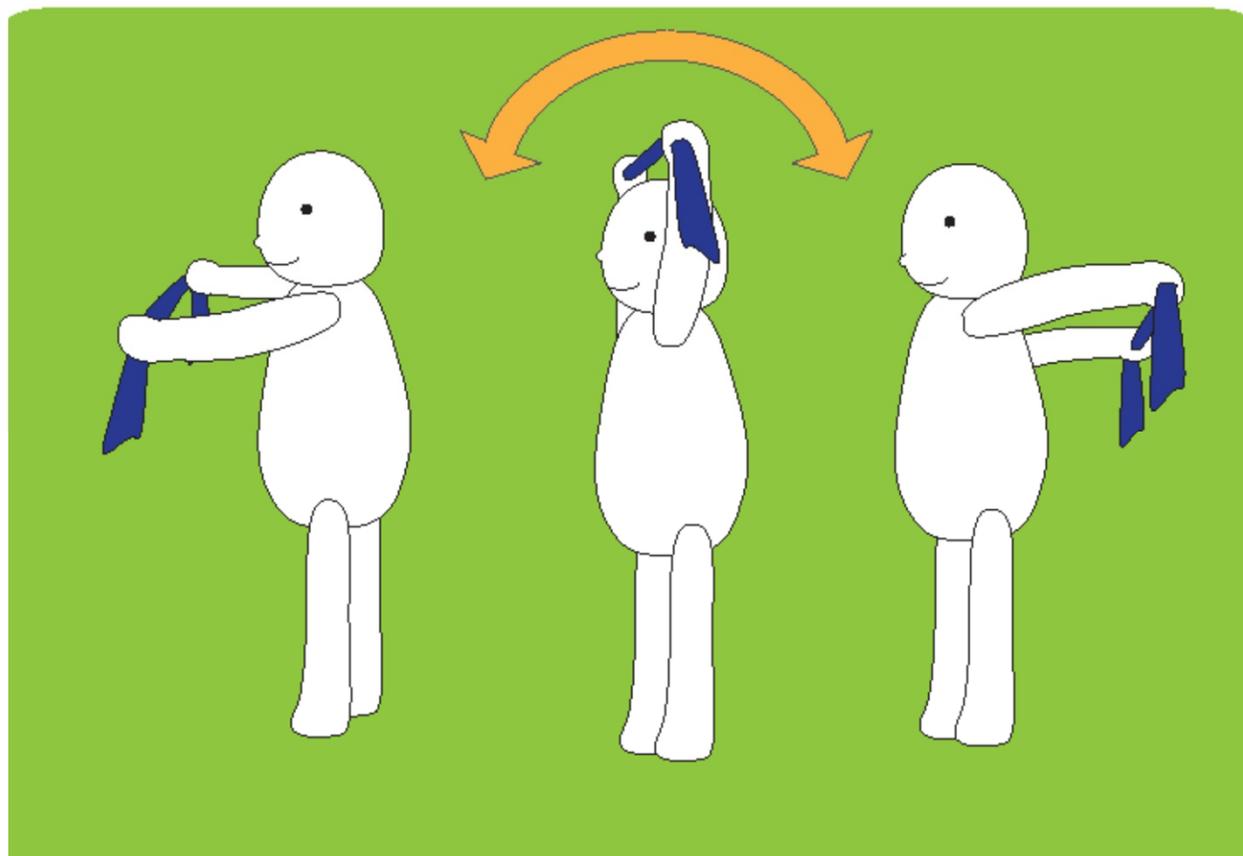
10回



## 6 かたのぼし

ひじをのぼして  
まえ、うえ、うしろに  
うごかす

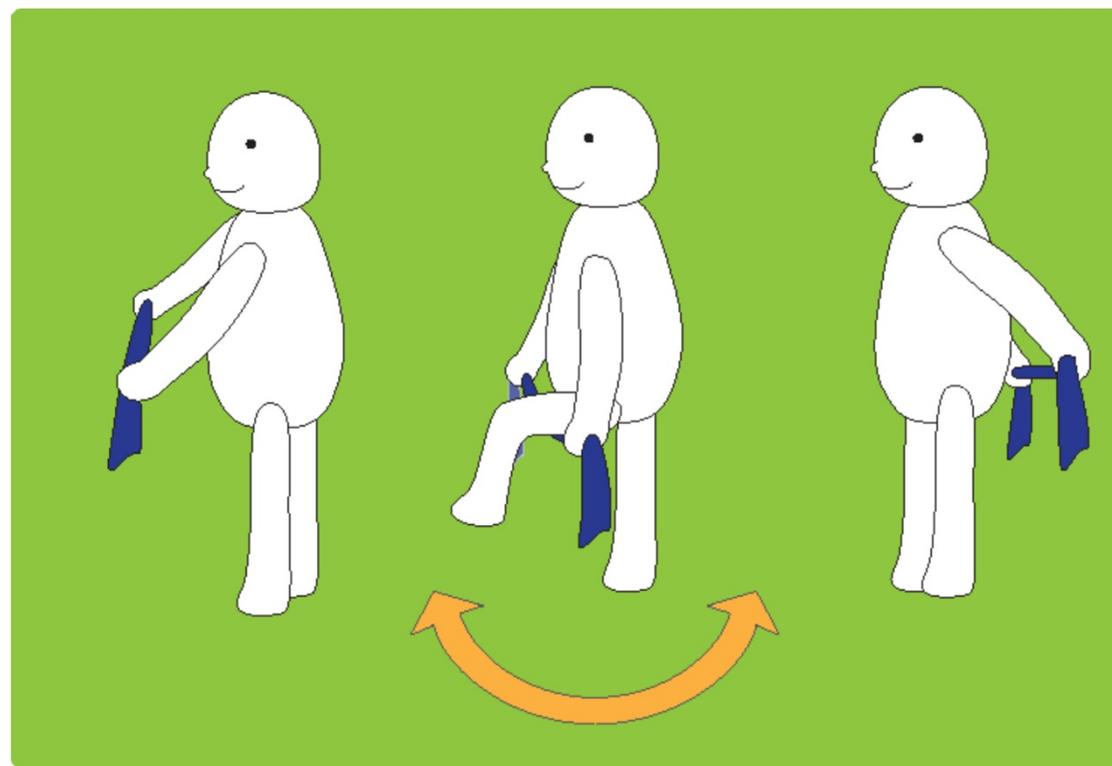
10回



# 7 からだ くぐらせ

タオルを てから  
はなさないで  
あしから 1しゅうさせる

5回

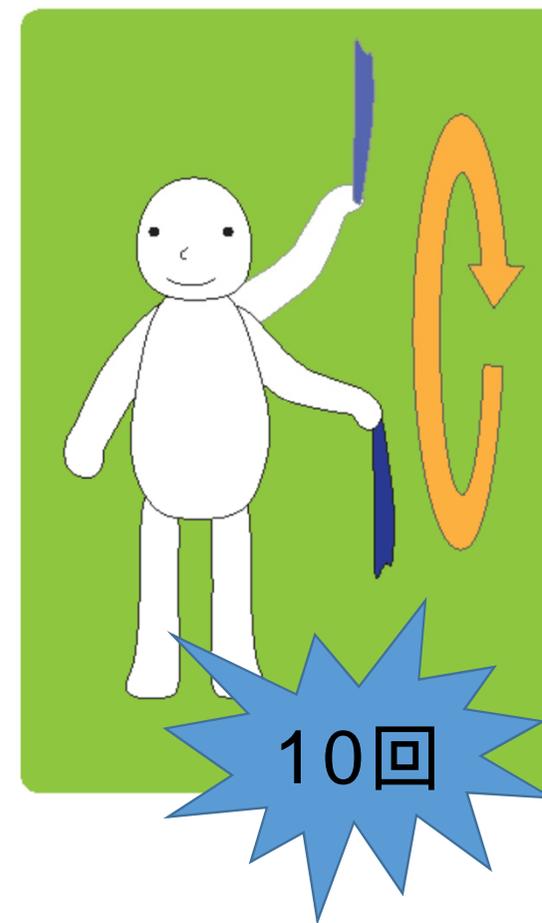
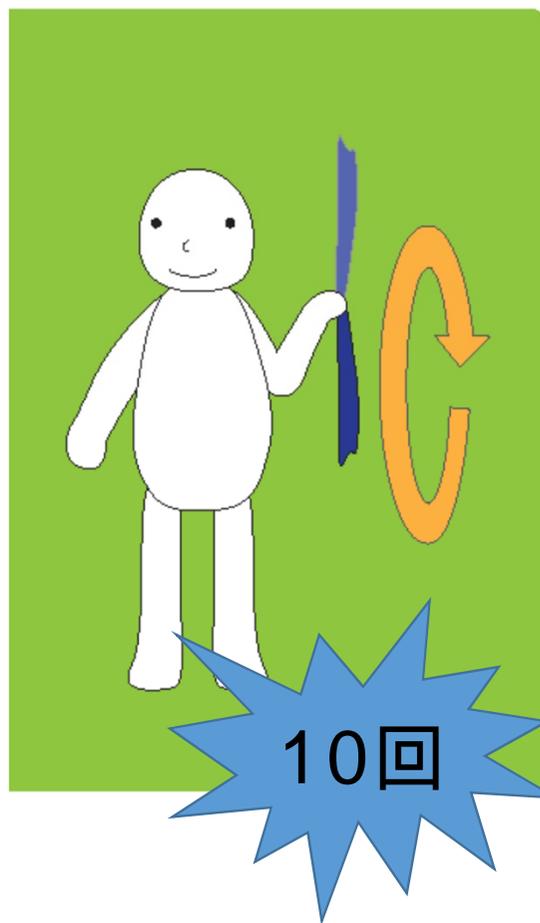


## 8 タオルまわし

タオルを  
はんぶんにしてもつ

からだに あたらな  
いように てくびだけ  
でまわす

うで ぜんたいで  
まわす

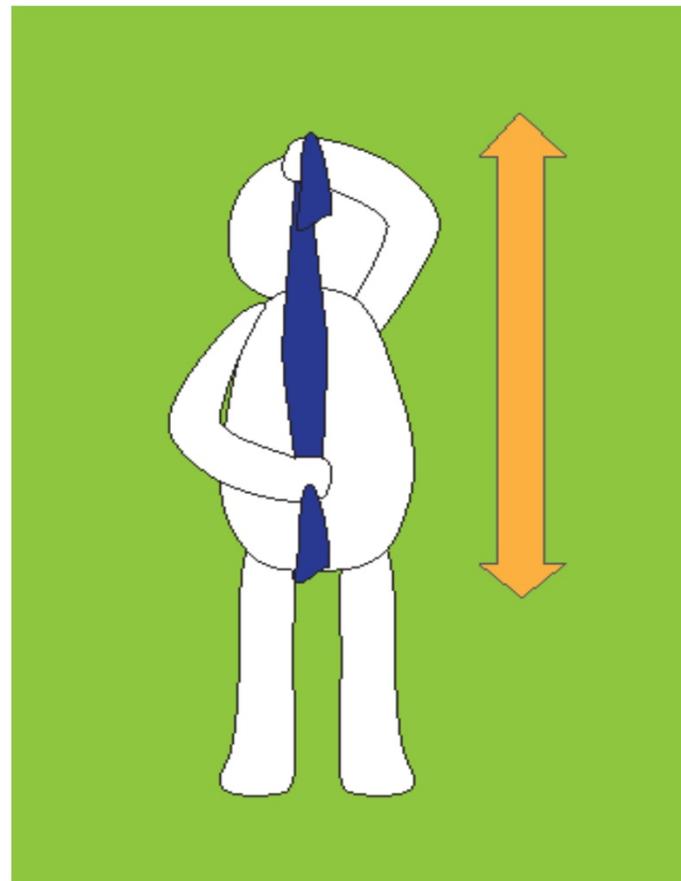


## 9 ゴシゴシタオル

うしろでタオルをつかむ

タオルをうえ、したに  
ひっぱる

10回



10

# ももあげ

ももに たおるを  
かける

うえに ひっぱる

10回



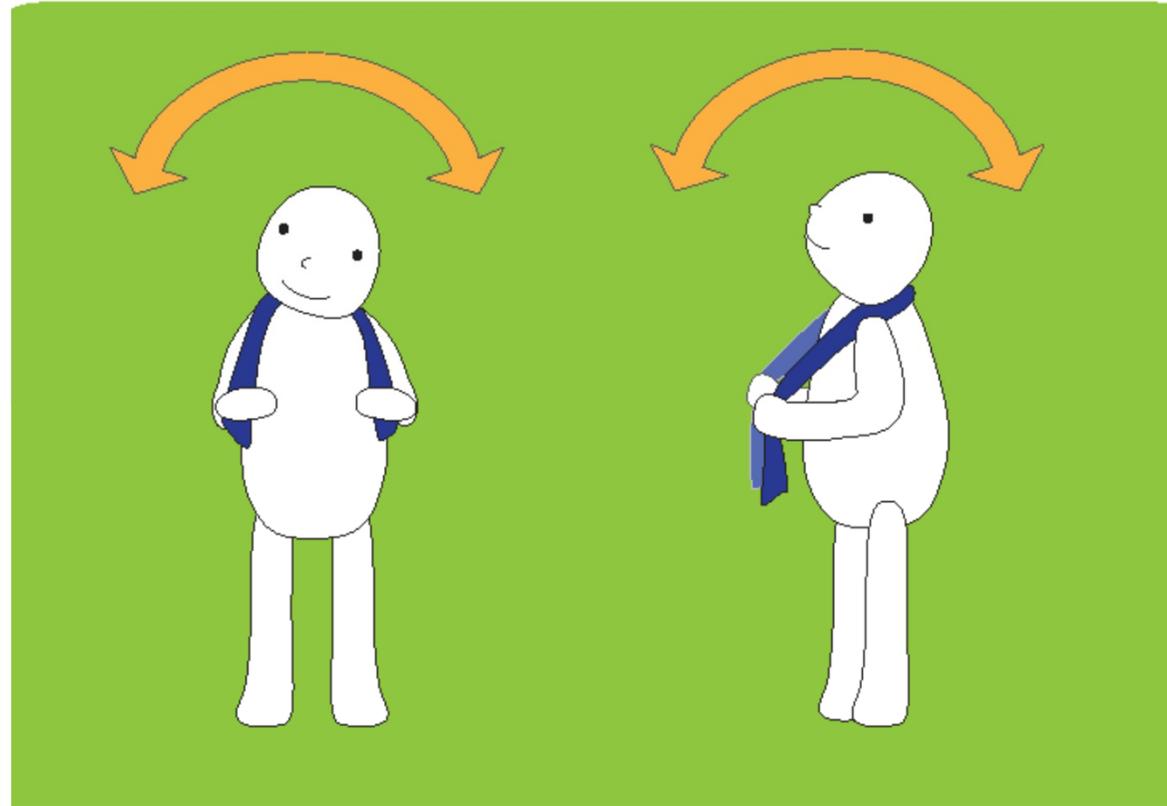
11

## くびのばし

くびにタオルをかけて  
タオルのさきを もつ

てで タオルを  
ひっぱりながら  
くびを まえ、うしろ、  
みぎ、ひだりに たおす

10回



よくがんばりました！

たくさんからだを  
うごかして  
すっきりできたかな??

ほかにも  
おうちのなかで  
できるうんどうに  
どんどん とりくもう！