

# 座ったままで 簡単ストレッチ

座った時こそストレッチのチャンス☆ 毎日の運動に加えてみませんか？



①

中西

背のび

上から引っ張られているようなつもりで、前身を伸ばしましょう



②

樋田

首の運動

左右、前後にゆっくりとかたむけ首筋を伸ばしましょう  
最後はゆっくりぐるっと回します

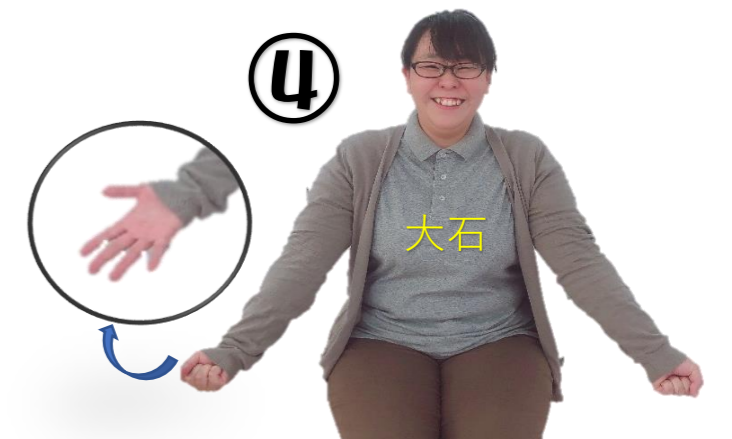


③

兎洞

肩まわし

肘で横に円を描くように回すとしっかり動かせますよ！



④

大石

グー・パー

指の先まで力を入れて、ゆっくりとグーパーをくりかえしましょう



⑤

元永

腰ひねり

顔もしっかり後ろに向けることがポイントです



⑥

大久保

股関節回り運動

両手で膝を抱えて、胸の方に引き寄せましょう。息を止めずにはきながら行いましょう



⑦

田中

足首

つま先を前に倒したり、引き寄せたり。足の甲を伸ばすように意識するといいですよ



⑧

鬼塚

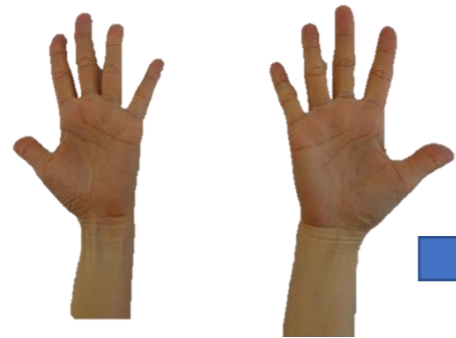
深呼吸

鼻から吸って、口からはきましよう。はくときは一気にはかずに細く長くがポイントです

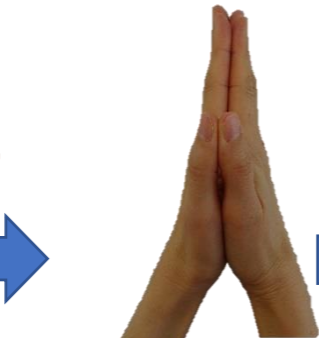
# 脳トレチャレンジ！ 指を動かしながら歌をうたってみよう♪

## 指まわし

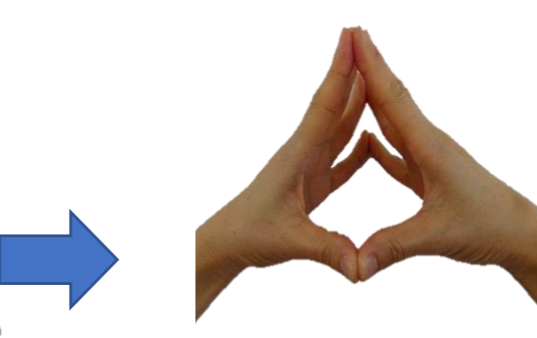
普段はすることがない動きで難しいかもしれませんがチャレンジしてみましょう！



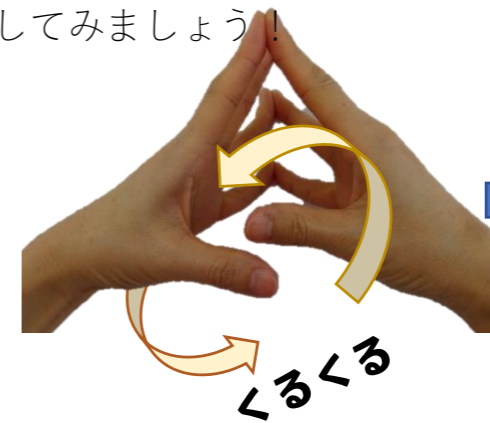
①両手をパーにします



②両手を合わせて

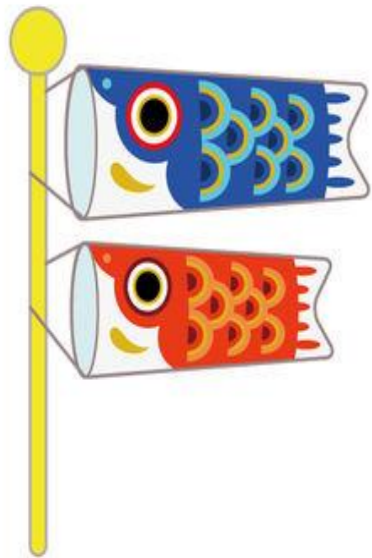


③指先を付けたまま手のひらをはなします



④親指以外の指先は付けたまま、親指同士が触れないように、前後10回ずつ指を回します

他の残りの指も同じようにまわしてみよう



おもしろそうに泳いでる

小さいひごいは子供たち

大きいまごいはお父さん

屋根より高いこいのぼり

こいのぼり

ちよつとかぶせ

それをこのはで

食ってさ

煮てさ焼いてさ

てっぽで撃ってさ

それを猟師が

たぬきが

せんば山には

せんばさ

熊本どこさ

熊本さ

肥後さ肥後どこさ

あんたがたどこさ

あんたがたどこさ

### 《基本動作》



歌をうたいながら指をおったりひらいたりしてみよう