

しゅんすけせんせい のおすすめうんどう

①すわってジャンプ



せいざしているところからおもいきりジャンプ！りょうあしでたてるかな？

②ビニールぶくろリフティング



くうきをいれたぶくろを、かたあしずつじゃんぼんにけりあげよう！ういているあいだに、ゆかにてをつけられるかな？

③タオルストレッチ



タオルをつかってからだをのぼしたいほぐしたいしよう！うで・からだをおおきくつかってやってみよう！

④タオルしぼり



うでをのぼし、てくびだけでタオルをしぼってみよう！

⑤うしろそり



かべのあたま・こし・ひざのところにめじるしをつけて、それがみえるくらいからだをうしろにそらそう！

⑥かかとうかし



じめんにかかとかがつかないよう、すこしうかせたままからだぜんたいをじょうげにうごかさう！