



①おなかに手を当て深呼吸。息を吐きながら、大きな声で10秒数えましょう。



②手を前にかかとを浮かし、10秒数えましょう。(声を出して！)



③両手両足を伸ばし、10秒数えましょう。



④うつぶせで、片方の足と手を伸ばし10秒数えましょう。



⑤飛行機になって10秒数えましょう。



⑥赤ちゃんポーズから、おへそで回転。右回り・左回り5回ずつ。



⑦ひざ立ちで前に5歩、後ろに5歩を5往復。



⑧ワニさん歩きで前に5歩、後ろに5歩を5往復。



⑨ネコさん歩きで前に10歩、後ろに10歩を5往復。



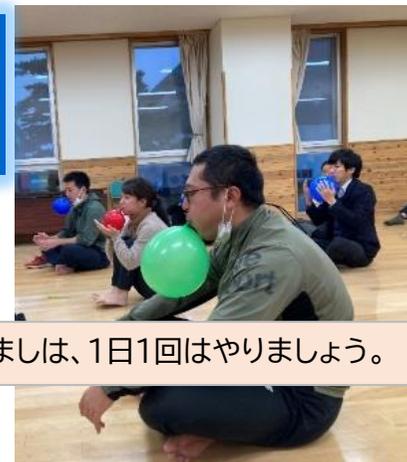
⑩チーター歩きで前に10歩、後ろに10歩を5往復。



⑪お尻で歩きます。手は上に右・左。前に10歩、後ろに10歩を5往復。

# 田中健康運動

①背すじを伸ばしてやりましょう。  
②声を出して数えましょう。効果があがりますよ。  
③まずは、1セットから。4年生以上は、目標を高く！



※風船ふくらましは、1日1回はやりましょう。