

①長座で前屈



②左右に広げよう



③かかとのラインを0
としてそこから板の
目何枚分手が前にで
るか



④足の指を回す→足首
を回す→左右交代→両
足首を回す→つま先を
ピンと上に
上げる



⑩もう1度③を行い、
柔らかくなっている
か感じてみよう



⑨片膝を曲げてゆっく
り前屈→足を換えても
う1度



魔法のストレッチ

⑧足の裏合わせて、つ
ま先を両手で持ち、か
かとお尻の方までも
ってくる→ゆっくり前
屈→あぐらにする→前
屈（あぐらの足の上下
を換えてもう1度



⑦左手を右足つま先に
→右手を右足つま先に
（左右交代）



⑤手で足の裏をつか
み、膝をピンと伸ばす



⑥片足をかかえる→つ
ま先を額へ→耳へ→頭
の上へ→



やわらかい体はけがの予防にもつながります。