

(2) 100タッチ (50タッチ×2)



●いつも、目標（シール）を、
見ながら、・・・



①ももタッチ (10回)



②ひざタッチ (10回)



●その場で足踏み (10回)



③ふくらはぎタッチ (10回)



④足タッチ【前】 (10回)



⑤足タッチ【後】 (10回)

※①～⑤まで終わったら、できる人は、①へもどって、もう1セットやりましょう。

(3) いすなしスクワット (10回)

●両手を伸ばして
背筋を伸ばして、
目は目標をみて。



(3) いすありスクワット (10回)

●両足をピタッと
つけて。
●呼吸をしながら。



(4) 4-4-8呼吸法 (3-3-6でもよい) 《息を整えて、気持ちを集中させます》

●息を吸う (4秒)・息を止める (4秒)・ゆっくり息を吐く (8秒)

※吐く息を、吸った息の2倍の長さにします。だから、(3・3・6)でもOKです。

※息を止める長さは、4 (3) 秒が長すぎる子は、短くしてもよいです。