



# 南っ子ストレッチ②

## ふと まえ 太ももの前

### うごきかた

- ① かたあしせいざ 片足正座をして、ゆかにすわります。
- ② そのまま後ろうしに手てをついて、上じょうたい体をゆっくりとたおしていきます。
- ③ そのままのじょうたいで、正座せいざしている足あしの太ももの前まえを30秒間びょうかんの伸ばします。



### ポイント

- ★ かたあし お 片足が終わったら、はんたい あし 反対の足をしましょう。
- ★ ま ひざを曲げて、しり した かかとはお尻の下におきましょう。
- ★ ゆっくりからだ 体をたおして、せなか 背中をゆかにつけていくと、さらによくのびます。