

瀬田南小学校　体力向上部

**NO.５**

**もも**

**南っ子ストレッチ⑤**

**うごきかた**

|  |
| --- |
| **①**　**いすにきにすわりましょう。****②**　**のをろへかしていきます。****③**　**ゆっくりをはきながら、もものろを３０ばします。****ポイント*** **がわったら、もうの足を伸ばしましょう。**
* **をまっすぐにしてくすると、しっかりとびます。**
 |