

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。** |