



うでたてふせ

うごきかた

- 1 両うでをかたはばに広げてひじを伸ばし、せすじをまっすぐにします。
- 2 自分のやりやすい形ではじめましょう。
- 3 このしせいをくずさないように、もとのしせいにもどります。
これを回数を決めてくりかえしましょう。

学年 × 5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



ポイント

- ★ うでが外へ開かないようにまっすぐうでを下げましょう。
- ★ おなかが地面につかないようにふっきんにも力を入れて体をまっすぐたもちましょう。
- ★ 息をはきながら上げ、すいながらゆっくり下ろしましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。
- ★ わきをしめてひじを90度に曲げてちょうせんしてみましょう。