



かべさかだち

うごきかた

- 1 手のひらをやや外がわにむけて手をつきます。
- 2 片足ずつ足をふりあげてかべにたおれるようにします。
- 3 手と手のあいだをずっと見つづけます。
- 4 片足ずつじゅんにしずかにもどります。
- 5 ほじょしたり、おさえてもらったりしてもよいので、20秒を3回できるようにしましょう。



ポイント

- ★ はじめはかべのぼり(かべにおしりをむけて手をつき、だんだん高いところまで足をあげていく)をし、さかさのしせいやうでで体をささえる感かくになれましょう。
- ★ 1人でできないときは、ほじょをしてもらってさかだちをしましょう。
- ★ まずは片足がかべにつき、おいかけるようにもう片方の足がつくとよいでしょう。
- ★ 足のゆび先を天井の方へと伸ばし、むねからしっかりと体を持ち上げ、まっすぐのぼうのようなイメージでとうりつをするときれいにできます。