



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

- ★ 両手をついたしせいではじめます。にが手な人は片足をじめんについて、もう片足を上げたしせいからけりあげます。
ほじょする人にその足もち上げてもらい、とうりつしてみましよう。
この足のけりあげだけを何度もくり返し、高くいきおいよくけりあげられるようにするれんしゅうもゆうこうです。
- ★ 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もち上げ、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。