
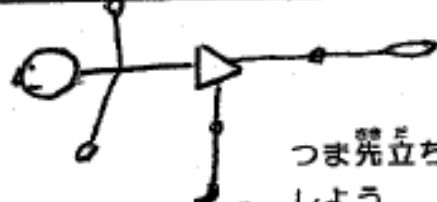




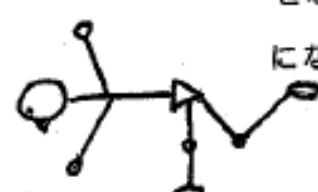
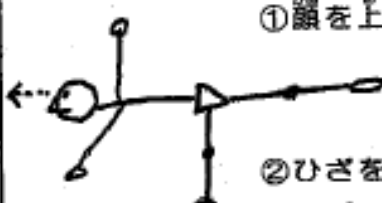


はまお一畳チャレンジ

～ヒコーキバランス～

	足を少しかせよう		つま先ヒコーキをしよう
1	 <p>①手でバランスをとる ②足を少しかせる</p>	6	 <p>つま先立ちをしよう</p>
	ひざをこしまで上げよう		ロケットになろう
2	 <p>①ひざをこしまで上げてくる ※グラグラしないようにしよう</p>	7	<p>ヒコーキから手を前にして重ねる</p> 
	かかとをおしりの高さまで上げよう		つま先ロケットをしよう
3	 <p>← 少し前かがみ こっちのひざはまっすぐのばす</p>	8	<p>つま先立ちをしよう</p> 
	体を前にたおそう		反対の足でチャレンジ!
4	 <p>せなかがまっすぐになるように</p>	9	<p>1～8のことを反対の足でもできる</p>
	ヒコーキになろう		目を閉じてやってみよう
5	 <p>①足を上げる ②ひざをまっすぐのばす</p>	10	<p>1～9のことを全部目を閉じてできる</p>