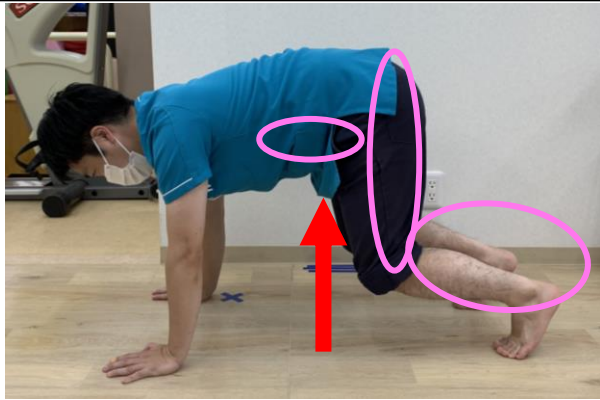


お家で身体を動かしてみよう ○の身体の部分を意識して使ってみてください

### ③ 高這い



開始姿勢は、四つ這い位から行います。両膝を床から持ち上げ、姿勢をキープします。（運動の目安は、①と同じ）



膝を内側に向けないようにします。

踵の位置は、内側や外側にブレないように意識します。

### ④ マウンテンロケット



開始姿勢は、四股立ちから行います。重心を左右と前後、上下の順番に動かしながらバランスをとります。

最後は、頭の真上に向かって背伸びします。3～5回繰り返しましょう。