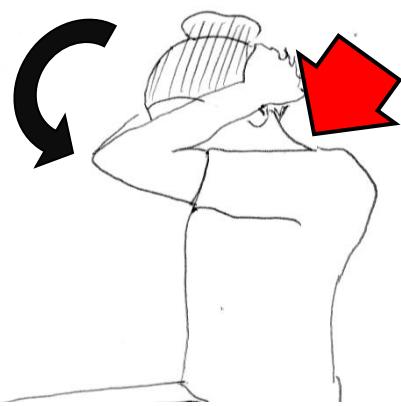
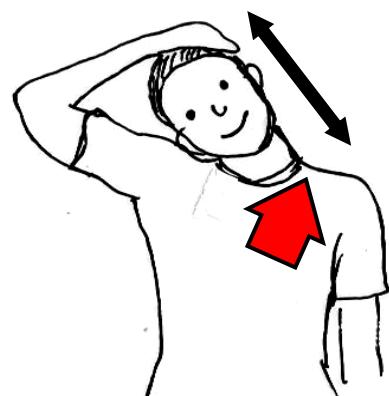


5年体育「パワーアップ体操」資料

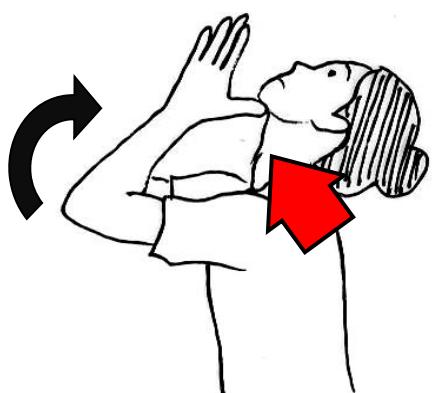
首のストレッチ①



首のストレッチ②



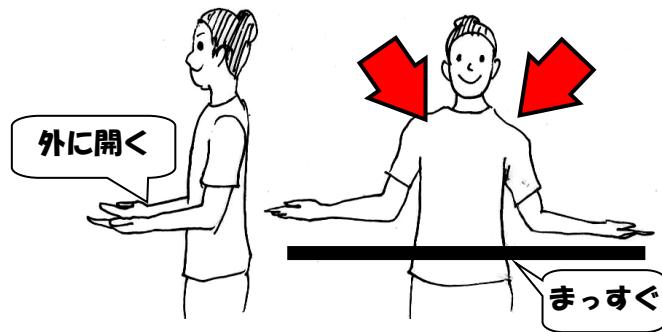
首のストレッチ③



肩のストレッチ①



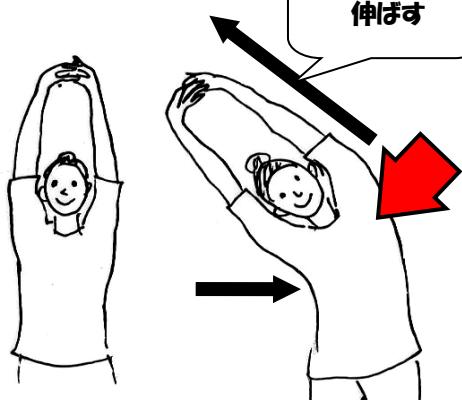
背中のストレッチ①



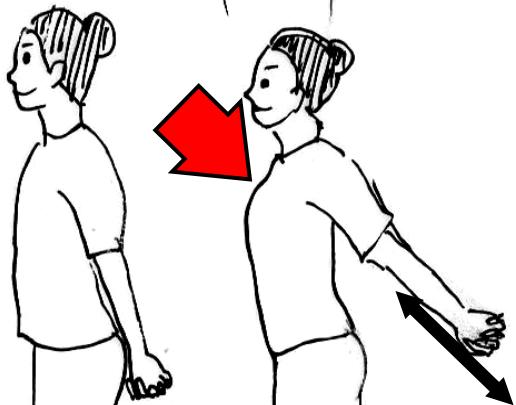
背中のストレッチ②



背中のストレッチ③



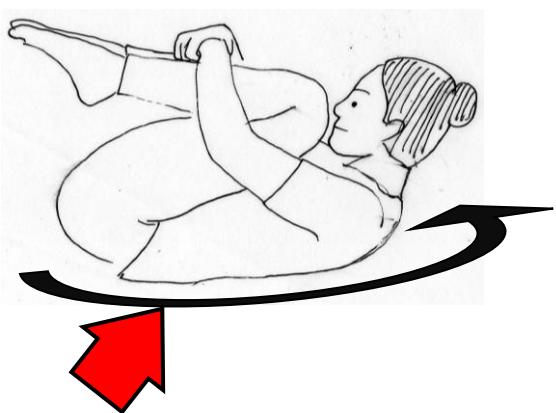
胸のストレッチ①



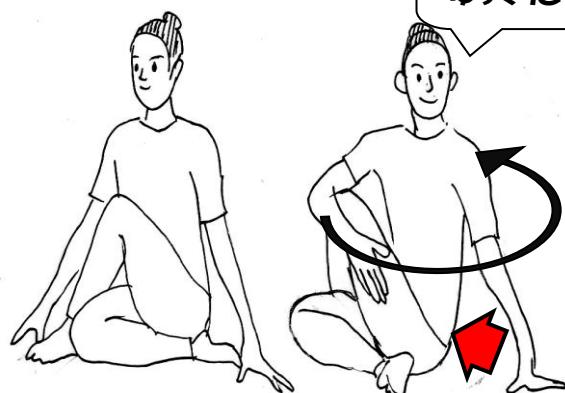
前うでのストレッチ①



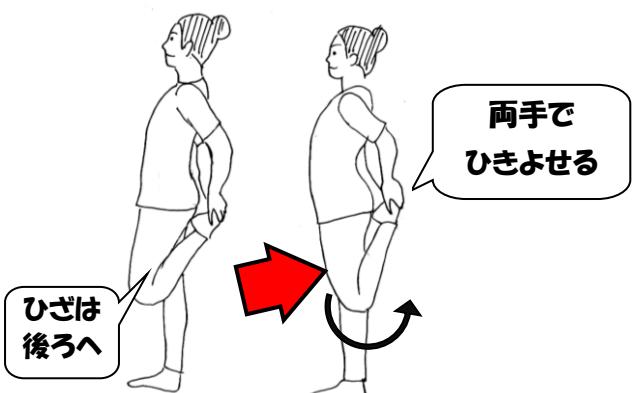
腰まわりのストレッチ①



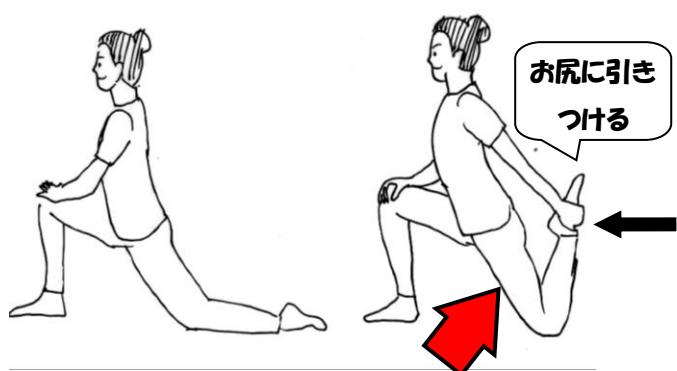
腰まわりのストレッチ②



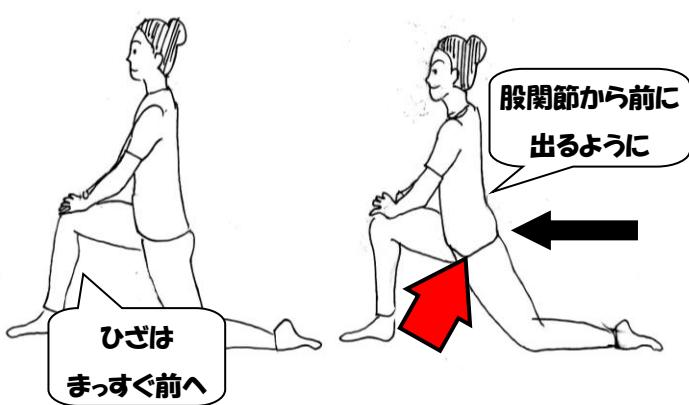
太もも前のストレッチ①



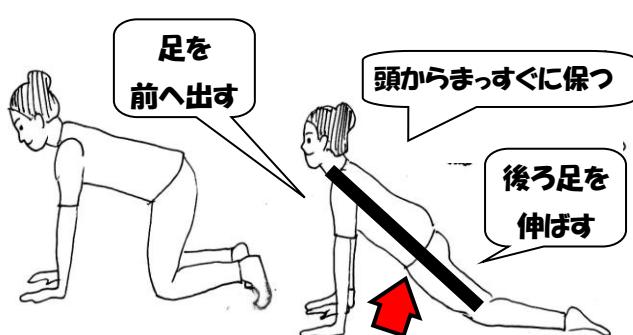
太もも前のストレッチ②



股関節のストレッチ①



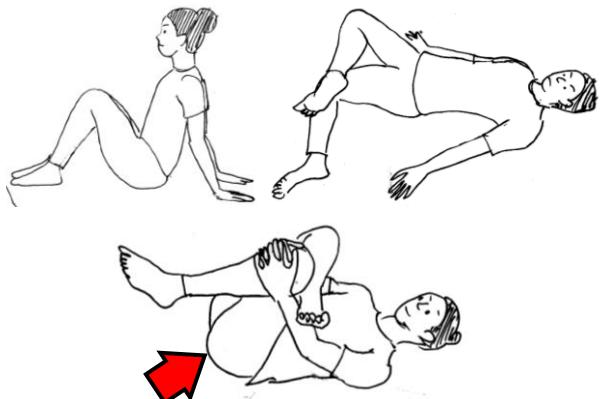
股関節のストレッチ②



おしりのストレッチ①



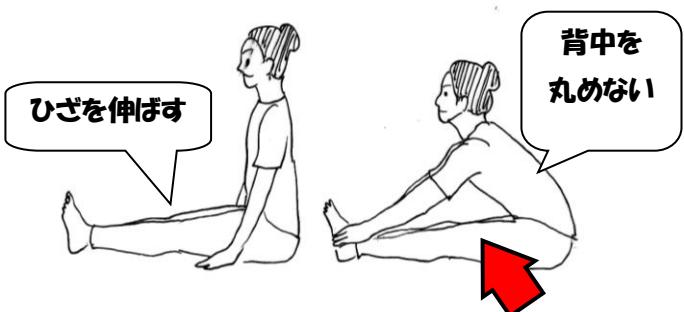
おしりのストレッチ②



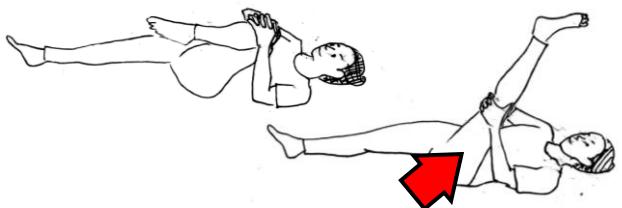
太もも後ろのストレッチ①



太もも後ろのストレッチ②



太もも後ろのストレッチ③

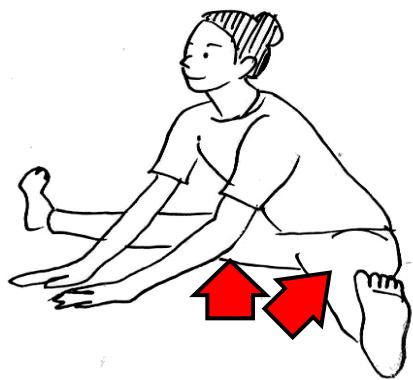


内もものストレッチ①

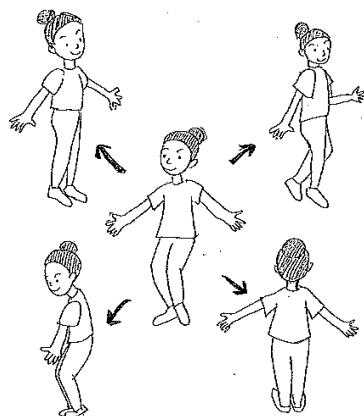


内もものストレッチ②

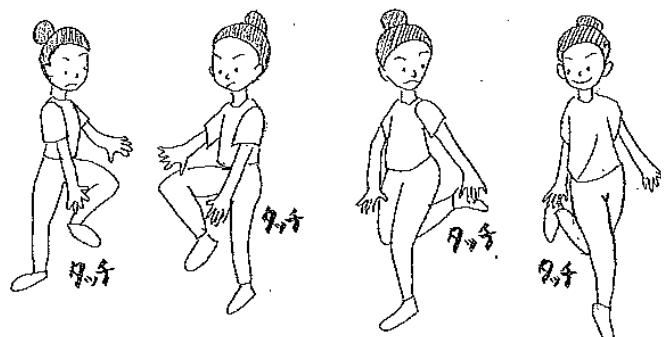
ポイント
背筋をピンと伸ばす。



四方向ジャンプ

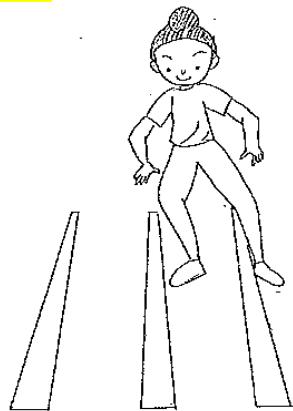


クロスタッチ



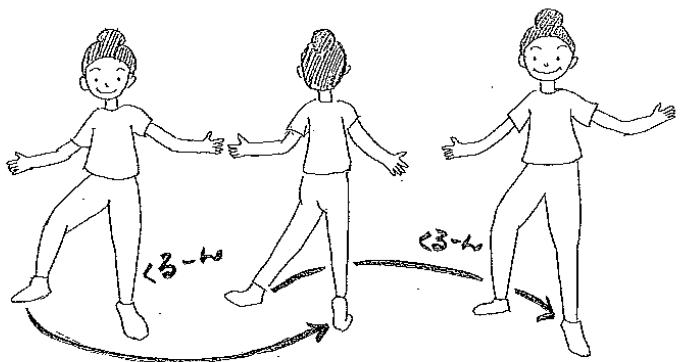
サイドステップ

た



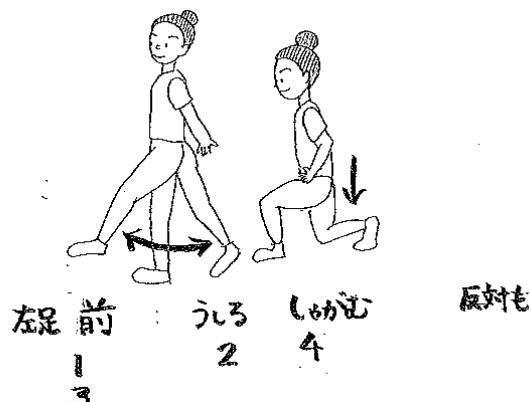
片足バランススター

た



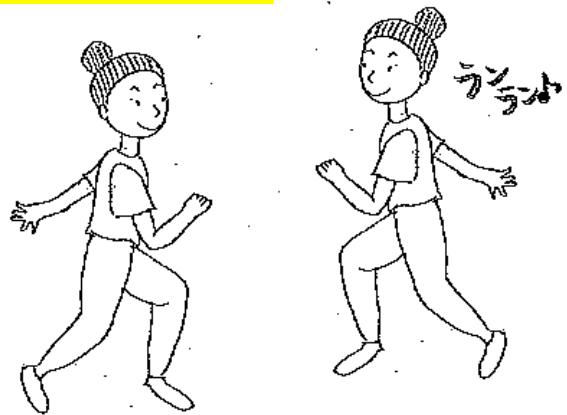
向かい合ってリズムランジ

た



向かい合ってスキップ

た



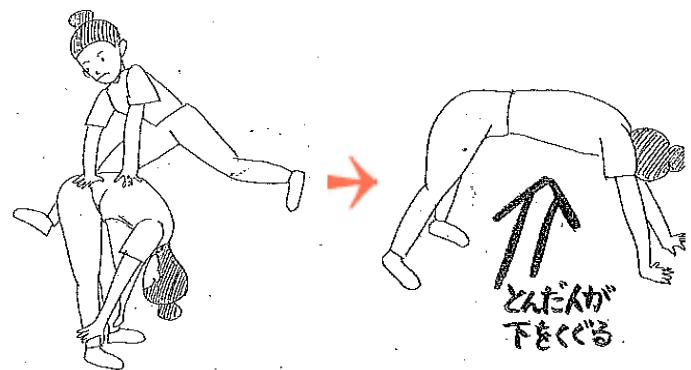
リズム跳び

た



馬とびくぐり

た



背中合わせ立ち

た



引っ張り起こし

た

