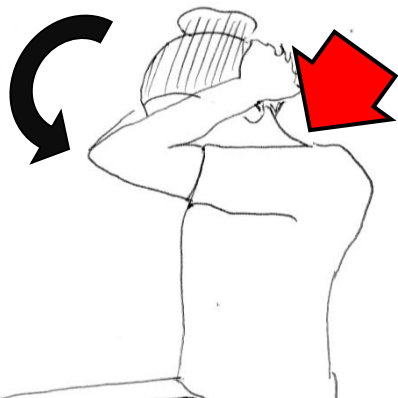
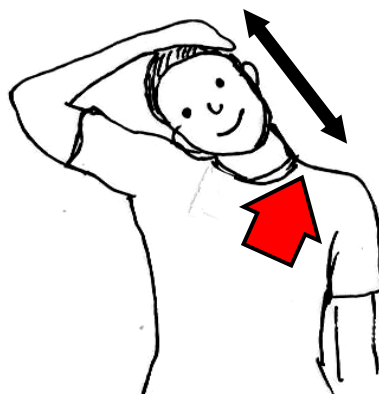


# 5年体育『パワーアップ体操』資料

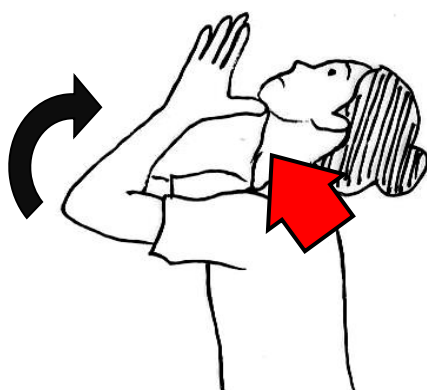
## 首のストレッチ①



## 首のストレッチ②



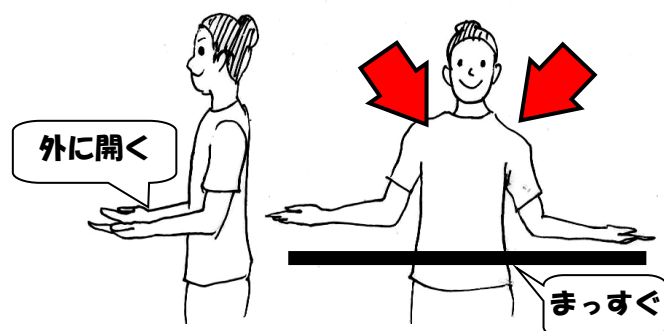
## 首のストレッチ③



## 肩のストレッチ①



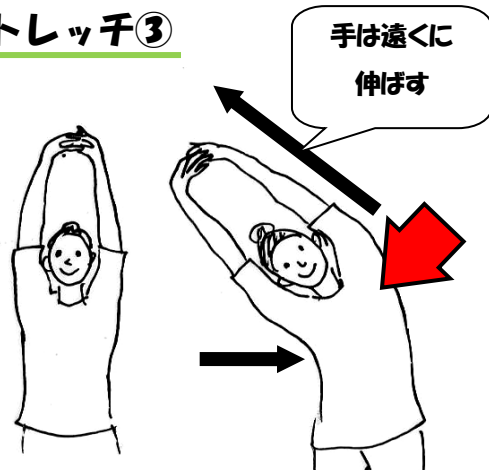
## 背中のストレッチ①



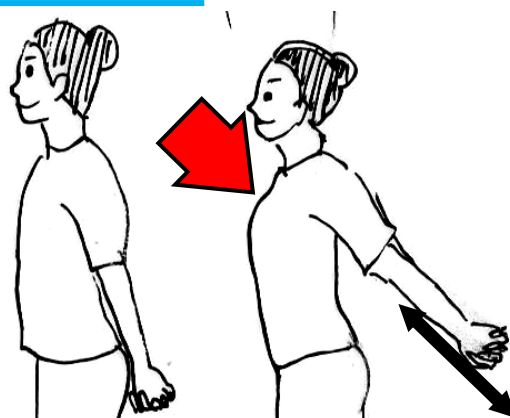
## 背中のストレッチ②



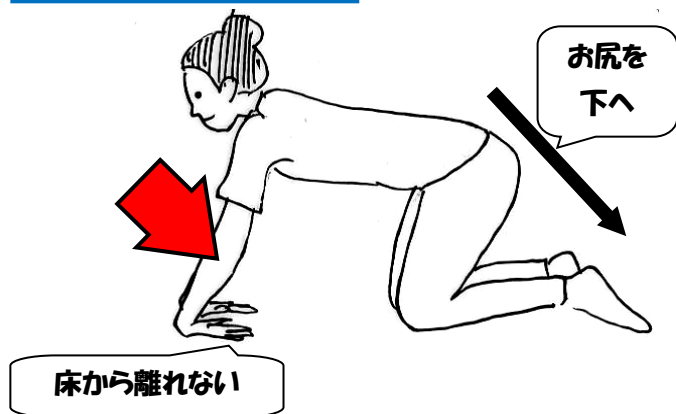
## 背中のストレッチ③



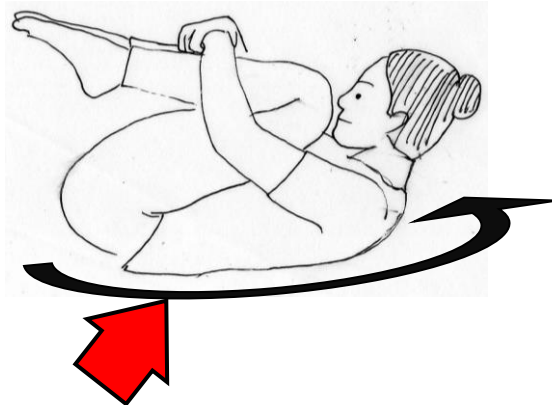
## 胸のストレッチ①



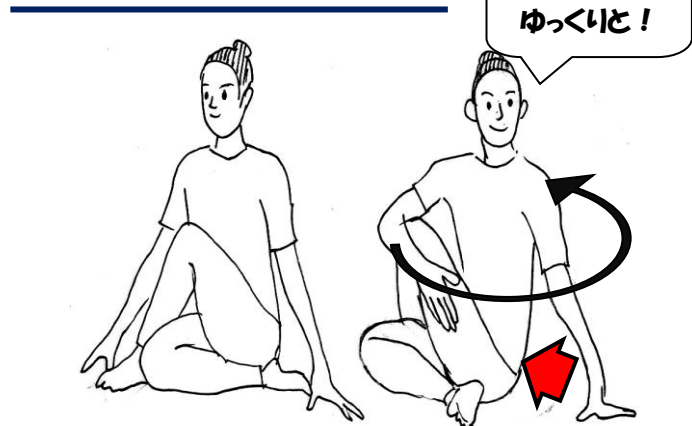
### 前うでのストレッチ①



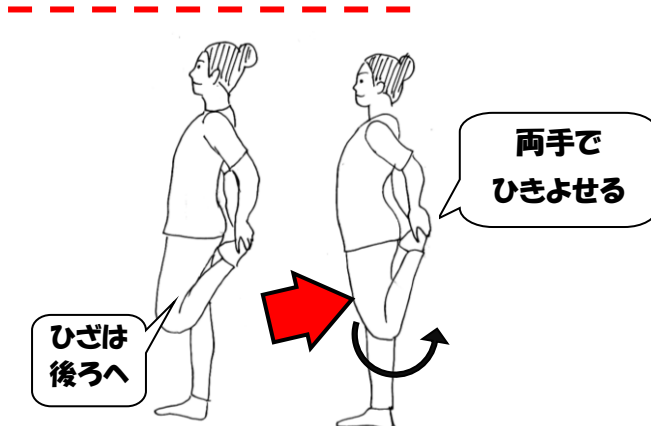
### 腰まわりのストレッチ①



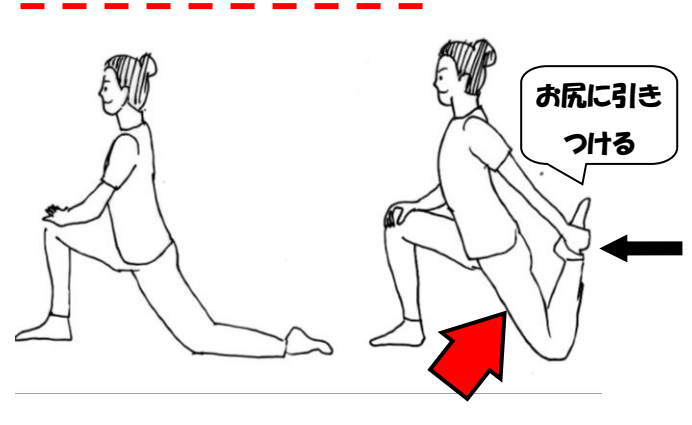
### 腰まわりのストレッチ②



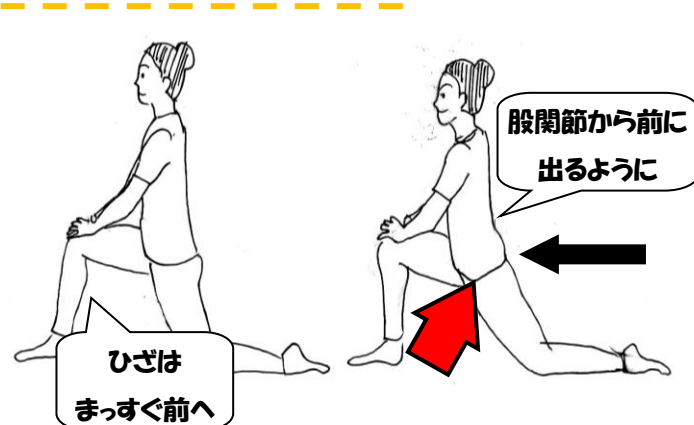
### 太もも前のストレッチ①



### 太もも前のストレッチ②



### 股関節のストレッチ①



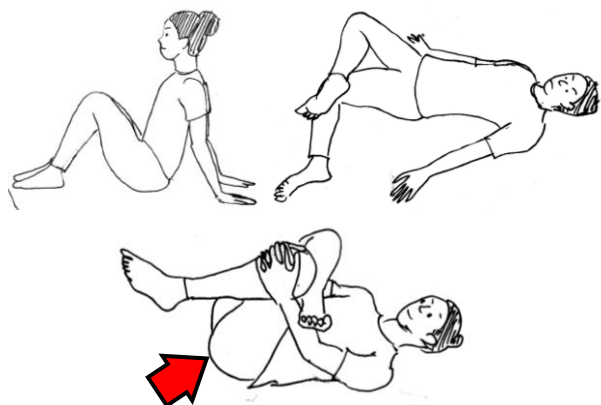
### 股関節のストレッチ②



### おしりのストレッチ①



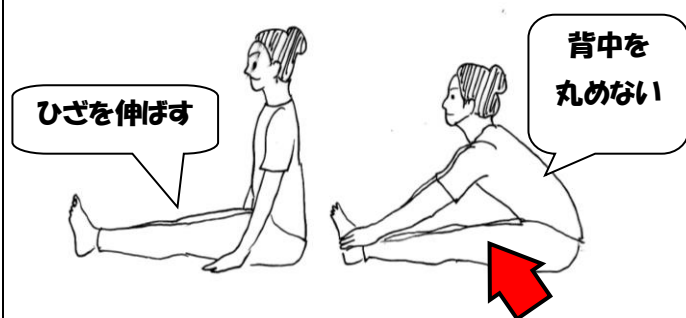
## おしりのストレッチ②



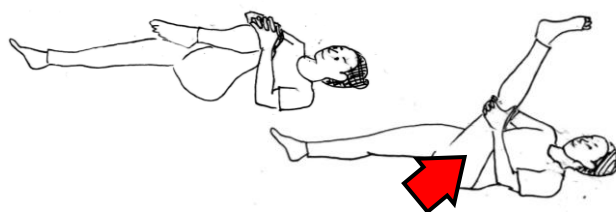
## 太もも後ろのストレッチ①



## 太もも後ろのストレッチ②



## 太もも後ろのストレッチ③

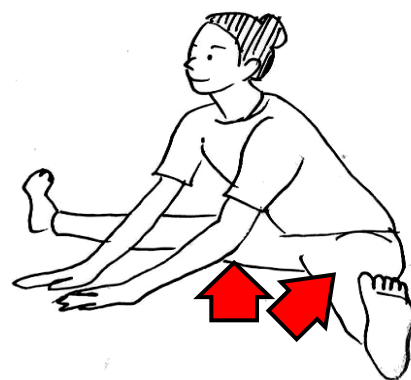


## 内もものストレッチ①

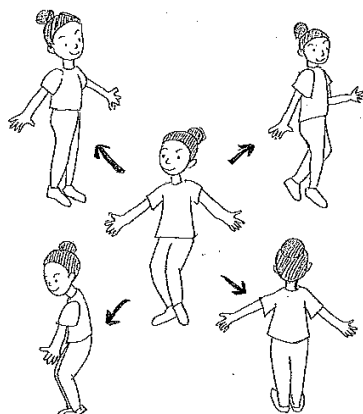


## 内もものストレッチ②

ポイント  
背筋をピンと伸ばす。



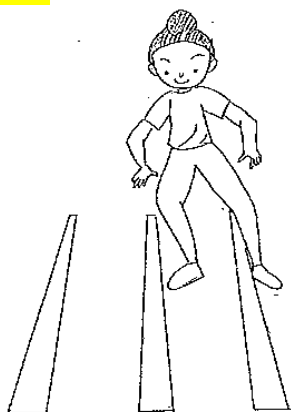
## 四方向ジャンプ (た)



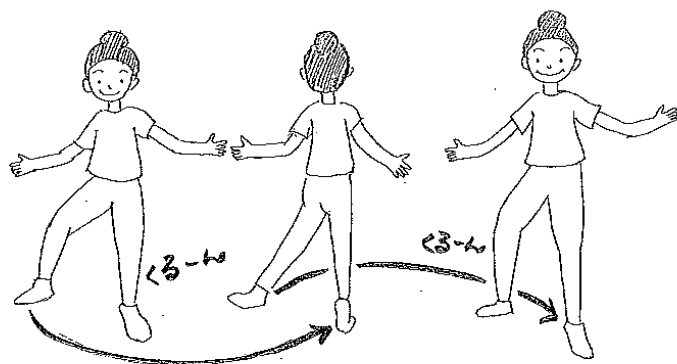
## クロスタッチ (た)



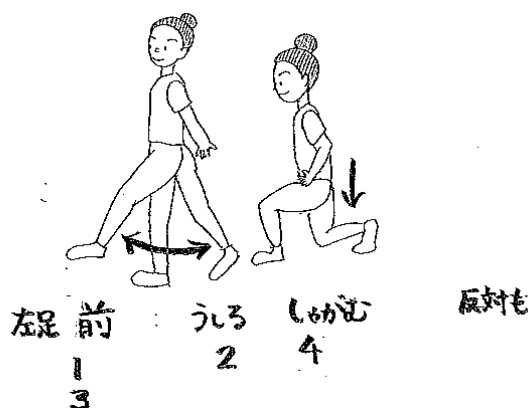
## サイドステップ (た)



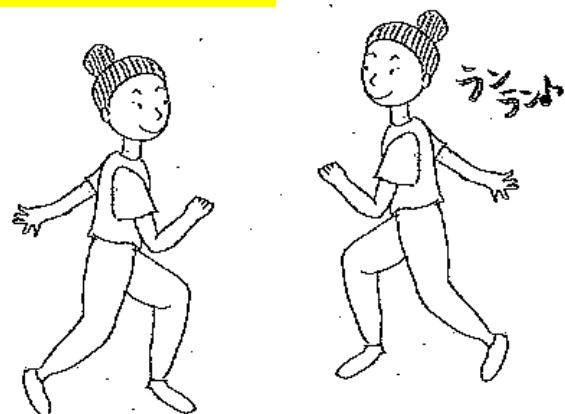
## 片足バランスタン (た)



## 向かい合ってリズムランジ (た)



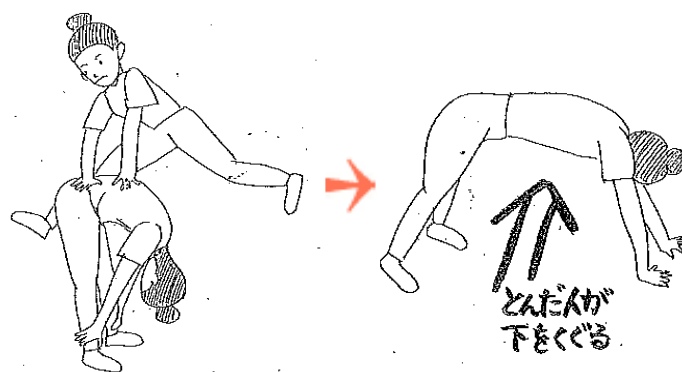
## 向かい合ってスキップ (た)



## 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)

