

# 白丘ストレッチ

## 1、 背中を丸める→そる（繰り返し）



## 2、 四つんばい→おなかをつけてアザラシ（繰り返し）



## 3、 うつ伏せになって両足首をもつ→ゆりかご（繰り返し）



## 4、 うつぶせ→あおむけ→ブリッジ→片足あげ（※できる子のみ）



## 5、 肩倒立→足を頭のほうへ倒す（繰り返し）



## 6、 勢いをつけて起き上がる→ポーズ（繰り返し）

