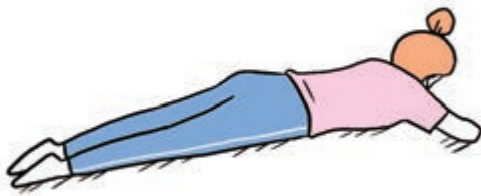
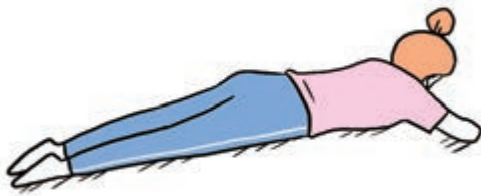


28 2本足(下向き)  右うでをのばす(左うでをのばす) 5秒キープ	29 うつぶせ 	30 えびぞり 	31 うつぶせ 	32 あおむけ 	33 たまご  頭をおこしてキープ
34 あおむけ 	35 正座 	36 ひざ立ち  ひざ立ちで歩く	37 立てひざ 	38 ひこうき  体を左右にひねる	39 たいこたたき  太ももをたたく
40 くつしたはき  動作を3回くりかえす	41 立てひざ 	42 たいこたたき  太ももをたたく	43 くつしたはき  動作を3回くりかえす	44 立てひざ 	45 そんきょ 
46 あひる歩き  つま先立ちで歩く	47 立つ 	48 かた足バランス  時計回し	49 つま先・かかとタッチ(右)  右足を床につけずに 足をつけずに3回れんぞく	50 かた足バランス  時計回し	51 つま先・かかとタッチ(左)  左足を床につけずに 足をつけずに3回れんぞく
52 きをつけ 	53 しり文字  こしに手をあて おしりで1から5までかく	54 トンネル  足の間からのぞきこむ	55 しこふみ 	56 きをつけ 	57 体育ずわり 