

「さくらっこたいそう」

	運動のないよう	運動のポイント
1	手首・足首	右回し、左回し両方しよう
2	アキレスけん	後ろ足のかかとを地面につけよう
3	くっしん	ひざをしっかりと曲げよう
4	しんきゃく	つま先を上に向けよう
5	深いしんきゃく	両足のかかとを地面につけて、つま先を上に向けよう
6	前後くつ	こしに手をあてて体を後ろにぞらそう
7	回せん	体を大きくまわそう
8	サイドステップ	こしを落としてすばやく動こう
9	ジャンプ	うでを大きくふって、両足でジャンプ
10	もも上げ	うでをふってももを高く上げよう
11	ランジ	あしを前に出して、こしを落とそう
12	パーピー	しゃがむ⇒両足を後ろに出す⇒しゃがむ⇒立つ
13	V字バランス	すわって手を横に出し、両足を上げよう
14	ぼうし用意・かた回し	ぼうしをきき手に持ち、かたに手を当てて回そう
15	なげ動作	横向きで、なげない方の手をななめ上にあげよう
16	太もも前	ひざを持ってそのままキープしよう
17	太もも後ろ	足首を持ってそのままキープしよう
18	しんこきゅう	うでを大きく回し、こきゅうを整えよう