

体づくりの時間について

○時間 9 : 4 0 ~ 9 : 5 0

○場所 1F 多目的室

○内容

<全体共通>

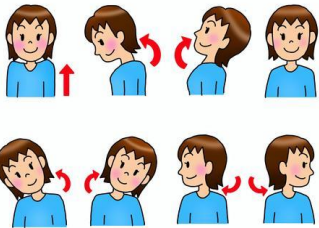
・ハピネス体操

(ハ) …「早起きしたみんなの体を伸ばそう」



- ① 手を組んで背中を伸ばす (10 秒間)
- ② そのまま上半身を右に傾ける (10 秒間)
- ③ そのまま上半身を左に傾ける (10 秒間)
- ④ そのまま上半身を前に傾ける (10 秒間)
- ⑤ そのまま上半身を後ろに傾ける (10 秒間)

(ピ) …「ピピピ 次は首を伸ばそう」



- ① 首を右に傾ける (10 秒間)
- ② 首を左に傾ける (10 秒間)
- ③ 首を前に傾ける (10 秒間)
- ④ 首を後ろに傾ける (10 秒間)
- ⑤ 首を右回り・左回りに回す (それぞれ1周ずつ)

(ネ) …「眠気が覚めたので、次は教室をゆっくりスキップしよう」



- ① 教室をスキップ (1 分間)

(ス) …「すーと、最後は大きく深呼吸」

