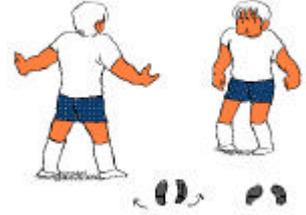


【資料3】《体の柔らかさの気づかせ方》

授業のための柔軟度テスト

じゃんけんし、負けた者は、踵、つま先といった順に
両足を開いていく

開脚の姿勢で、肘、げんこつ二段、手のひら二枚とつけていく



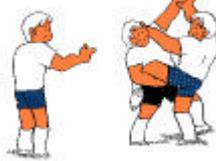
開脚し、踵と踵を結んだ線より手のひらを前に出す

体ほぐしの運動との関連

ウェーブ



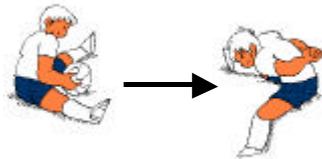
人間知恵の輪



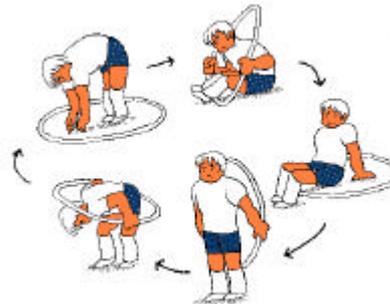
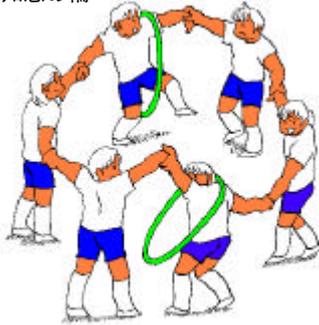
二人で柔軟



ボールキャッチ



知恵の輪



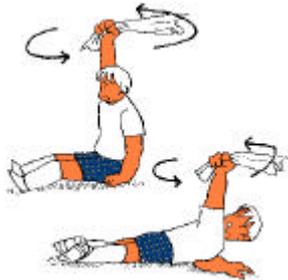
トンネル



タオルを使ったストレッチ



ヘリコプター



クモの巣

