

らくだ歩きとくま歩きをしてみよう！

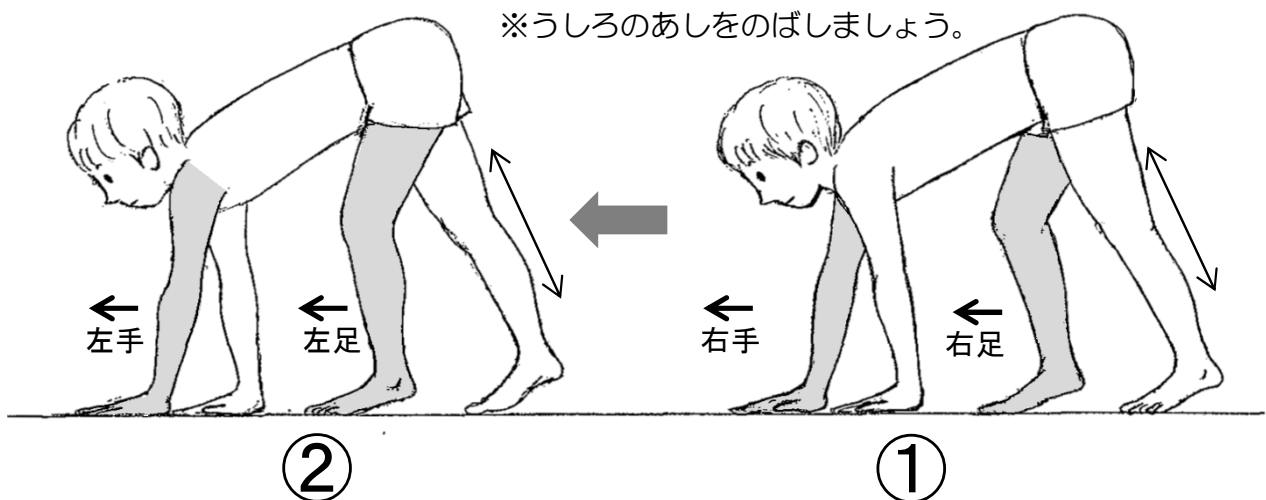
1日にらくだ歩き20歩，くま歩き20歩を目安に，急がずゆっくり歩きましょう。

らくだ歩き

☆おしりを高く，なるべく前を見ましょう。

- ① 右手・右足を同時に前に出す。
- ② 左手・左足を同時に前に出す。
- ③ ①②を繰り返す。

ももの後ろの筋肉を伸ばし，足首を柔らかくしよう。
腕の力が強くなるよ。



くま歩き

☆おしりを高く，なるべく前を見ましょう。

- ① 右手・左足を同時に前に出す。
- ② 左手・右足を同時に前に出す。
- ③ ①②を繰り返す。

おしりを高く，なるべく前を向いて，ゆっくり歩こう。

