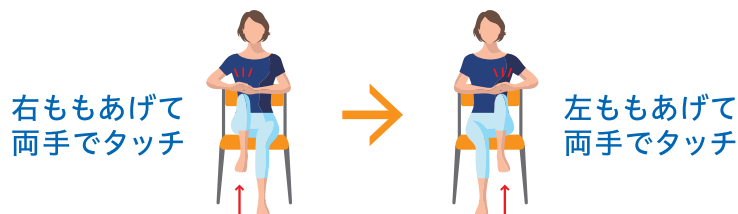


以下の説明では、より簡易な内容をご紹介します

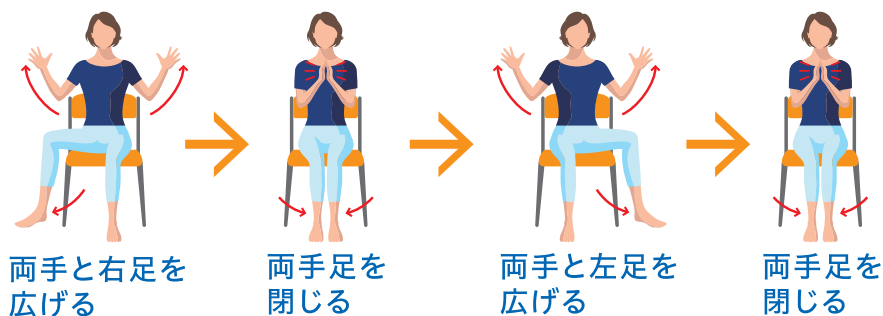
①ももをあげて、ひざに両手でタッチ。

※両手をおへその位置にして、ひざをタッチするように



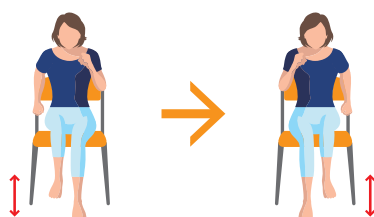
10秒間で4回繰り返します。

②両手と片足を交互に開いて、閉じる。



10秒間で4回繰り返します。

③高速で足踏み。



①②③を連続で2回繰り返します。

※無理しない範囲で行ってください。 監修：京都学園大学 吉中康子教授