

親子体操パート1

なかなか外に出られず運動不足になっていませんか？
お部屋やベランダ等の狭いスペースでもできる簡単な体操を紹介しまーす！

片足しゃがみ立ち



1. 2人で手をつなぎ片足で立ちます。



2. そのまましゃがみます。



3. また立ち上がります。
おしまい。

うしろでタッチ



1. 背中合わせで少し間をあけて足を開いて立ちます。



2. 2人同時に同じ側に振り返って、手のひら同士をタッチ。続けて反対側にひねってタッチします。



3. 両手を頭上にあげて体をそりながら手と手をタッチします。



4. 前屈したまま、股の間から両手を出してお互いの手と手をタッチします。おしまい。

ちょっと体操するだけで、体もほぐれ笑顔になりました！