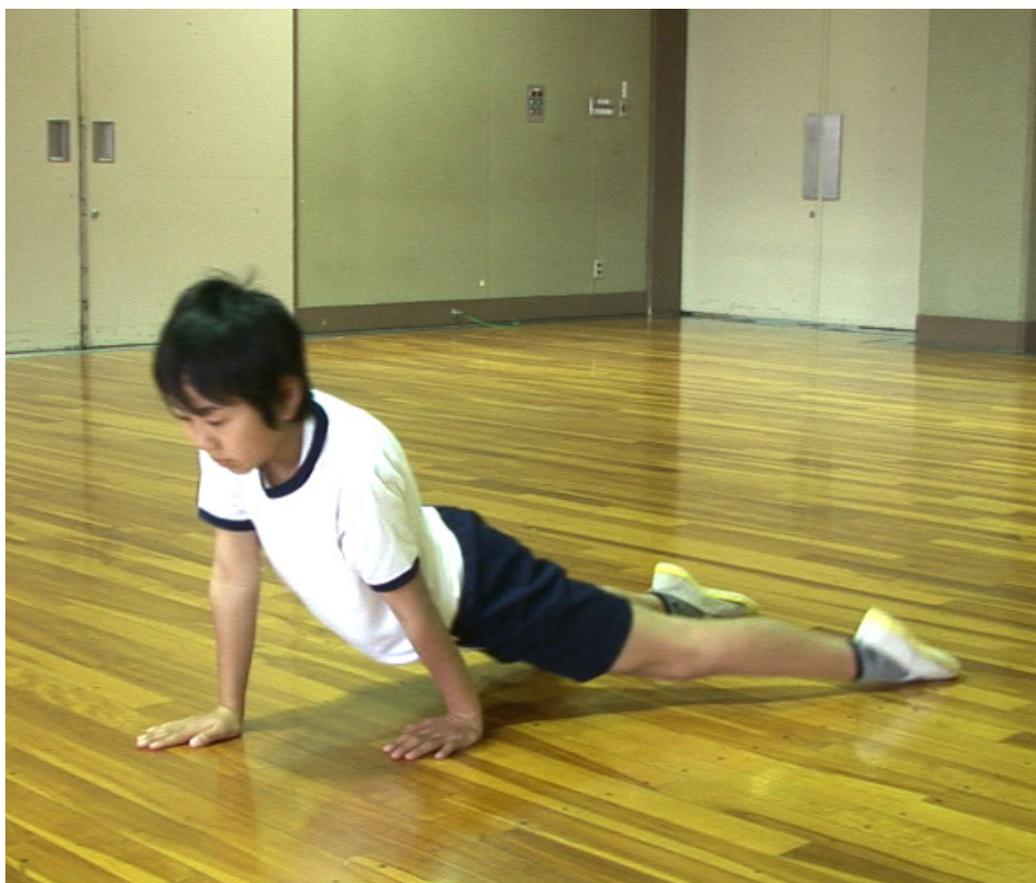




# オットセイ

## うごきかた

- 1 ゆかにうつぶせにねて、手を顔の横につき、うでを伸ばして体を起こします。10秒間体をささえよう。
- 2 うでで体をささえ、前に進みましょう。



## ポイント

- ★ 顔は前を向く、足首をねかせる、おしりの力をぬくことに注意しましょう。
- ★ 「部屋を2周する」、「ろうかを2おうふくする」など目標を決めておこないましょう。