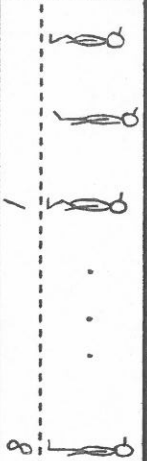
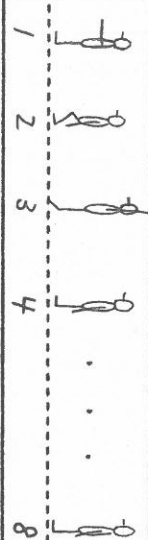
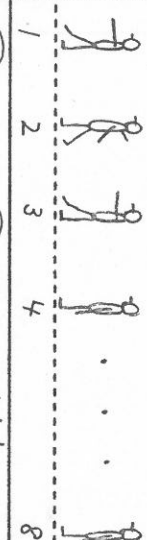

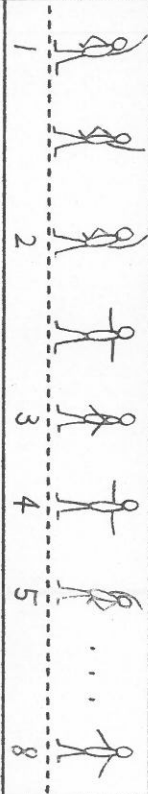
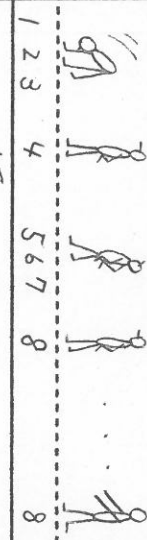
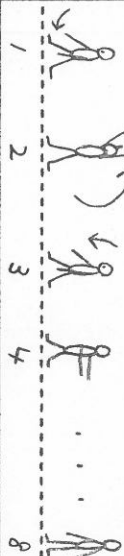
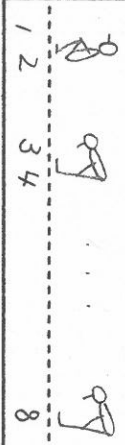
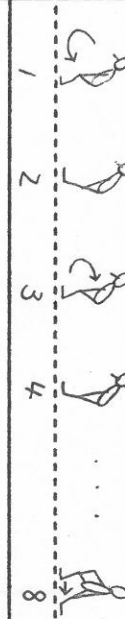
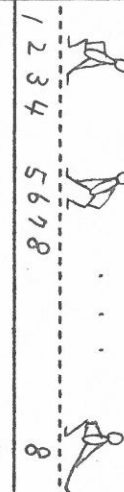
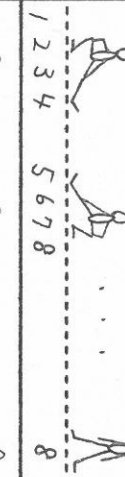



学 校 体 操

1	跳躍 腕・肩の力を抜いてリラックス	
2	腕の前・上振る 肘を伸ばし伸び上がる	
3	腕の水平開き 肘を肩の高さにあげ胸を張る	
4	腕の前後回旋 肘を伸ばし肩を中心にまわす	
5	体の側屈 伸ばす方の腕は耳につける	
6	体の前後屈 手のひらを地面につける	
7	体の回旋 手のひらで空をなでる	
8	膝の屈伸 大きく曲げ伸ばしする	
9	膝の回旋 大きく回す	
10	伸脚 膝の後ろを伸ばす	
11	深い伸脚 太ももの後ろを伸ばす	
12	アキレス腱伸ばし ふくらはぎの後ろを伸ばす	

* 8 呼間、2 回ずつ、左から行う。