## 学 校 体 操

1 2	1 1	1 0	9	00	7	0	ن ت	4	ω	2	1
アキレス腱伸ばし ふくらはぎの後ろを伸ばす	深い伸脚 太ももの後ろを伸ばす	伸脚膝の後ろを伸ばす	膝の回旋大きく回す	膝の屈伸 大きく曲げ伸ばしする	体の回旋手のひらで空をなでる	体の前後屈手のひらを地面につける	体の側屈伸ばす方の腕は耳につける	腕の前後回旋 肘を伸ばし肩を中心にまわす	腕の水平開き 財を肩の高さにあげ胸を張る	腕の前・上振る 財を伸ばし伸び上がる	     脚     腕・肩の力を抜いてリラックス
1234 5678 8	1234 5678	1234 5678 8	( P P P P 8	8 9 · 9 · 1 2 3 4 8	1 2 1 1 A A A	D & & & & & & & & & & & & & & & & & & &	A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	( 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 3 4	7 2 3 4 8	1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 100

\*8呼間、2回ずつ、左から行う。