

# 背骨まがっていかないかな？

やってみよう

1. ゆかの T に  
足をそろえて立つ。

2. 目をしてその場で  
両手両足を高くあげて  
50回足ぶみをする

3. あわただとき  
どこにいるかな？

6年

5年

4年

3年

2年

1年

おしりかたで、おぼろ、ふとももがはる

前まがい



肩こり、腰痛などにおいやすい

右ねじれ



肩こり、腰痛などにおいやすい

左ねじれ



左まがい

肩こり、腰痛などにおいやすい



右まがい

肩こり、腰痛などにおいやすい

後ろまがい

肩こり、腰痛などにおいやすい

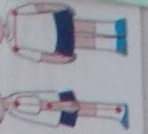
わるい姿勢



姿勢がわるいと...  
☆内臓がへたされて、内臓が弱気になる  
☆背骨がまがる  
☆自らがわるくなる  
☆心が暗れ晴れしない

よい姿勢

正しい姿勢  
正しい姿勢



1年

2年

3年

4年

5年

6年

