



ぎゅっといれて  
ふ~っとなぐ

- 1 右手をグーにします。<sup>みぎて</sup>左手もグーにします<sup>ひだりて</sup>
- 2 ゆっくりと<sup>ちから</sup>力を入れていきます。さいごには、<sup>ちからづよ</sup>力強く  
ギュッと<sup>にぎ</sup>握りしめます。
- 3 <sup>ちからづよ</sup>力強くギュッと<sup>にぎ</sup>握りしめたまま10<sup>びょう</sup>秒キープ!
- 4 <sup>ちから</sup>力をぬいて、<sup>て</sup>手をゆっくりとひろげて<sup>らく</sup>楽にします。
- 5 <sup>ちから</sup>力がぬけて、<sup>て</sup>手がじんわりとあたたかいとか、<sup>きんにく</sup>筋肉がゆる  
んでいるという<sup>かんかく</sup>感覚に<sup>きも</sup>気持ちをおけましょう。

\* 1~5 を 2、3 回くりかえしてね

\* <sup>かた</sup>肩や<sup>あし</sup>足でも同じようにできるよ<sup>おな</sup>

