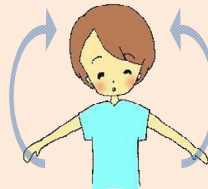


1. 絵鞆岬 深呼吸



①海にただよ海藻



1-4 息を吸いながら、腕を横から上にあげる

4で頭上で手の甲をあわせる



5-8 息を吐き、手を振りながら前からおろす



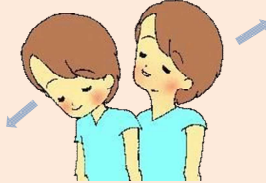
②大黒島を眺めながらウォーキング

1-8 その場で足踏み
1-8 くりかえす

2. 水族館 首の運動

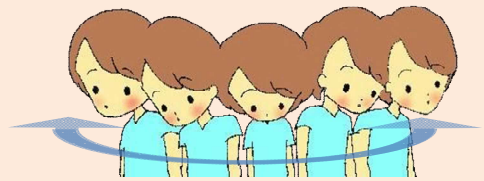


①トドのショーを観てみよう



1-4 首を前に曲げ、元の位置に戻す
5-8 後ろに曲げ、元の位置に戻す
1-8 くりかえす

②トドが字を書いています

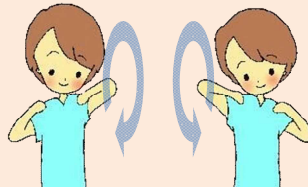


1-8 顔を左に向け、半円を描くように、下から右へ首を動かす
1-8 右から左へくりかえす

3. 風車 腕を回す運動

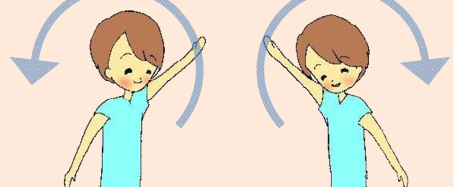


①小さな風車が回ります



肩に手を当てて肘を回す
1-2 左 3-4 右 5-6 左 7-8 右

②大きな風車も回ります



肘をのばし、腕を大きく回す
1-4 左 5-8 右

4. 入江運動公園 足の運動



①サッカーの準備運動をしましょう



片足ずつ前に出し、かかとを地面につける
1-4 左
5-8 右
1-8 くりかえす



ひざを上げ外側に開く
1-4 左
5-8 右
1-8 くりかえす

②シュートを決めよう (チャレンジコース)

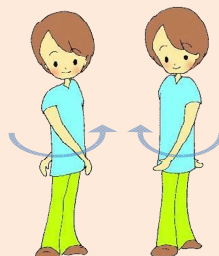


1,2,3 左足から踏み出し左へ3歩
4 右足のかかとを地面につける
5-8 反対方向も同様に行く
1-8 くりかえす

5. 地球岬 体をねじる運動



①霧をはらい、地球岬の灯台が辺りを照らします



軽く腕を振って体をねじる
1-2 左 3-4 右

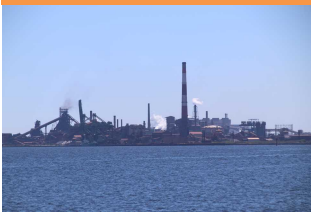


上半身をねじり、腕を前後にのぼす
5-8 左

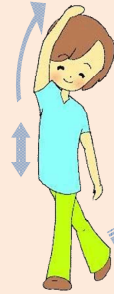
1-8 反対側も同様に行く

6. 工場群

体をのばす運動



①工場の煙突が立っています



片足を後ろに引き、
腕を頭の横にあげて、
体側をのばす

1-4 右手足をのばす
5-8 戻す



1-4 左手足をのばす
5-8 戻す

7. イタンキ浜

腕・足・腰の運動



①平泳ぎをしましょう

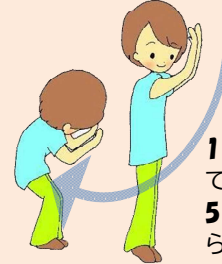


1で手の甲
をあわせる

1-4 片足を踏み出
しながら両腕を前に
伸ばし、平泳ぎのよ
うに後ろへ動かす
5-8 反対足を踏み
出し同様に行う

かかと
は
つける

②大きな波です



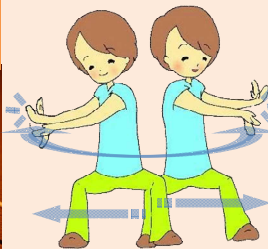
1-4 上体を伸ばし
て腕を振り上げる
5-8 背を丸めなが
ら腕をおろす

8. 室蘭焼きとり

足・腰の運動



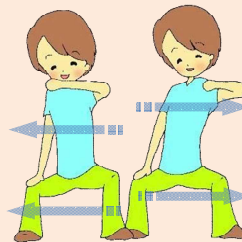
①炭をおこそう！焼きとりを焼こう！



腰を落として体重
移動しながら、
手はウチワをあお
ぐように動かす

1-4 左
5-8 右

②焼きとりを食べよう！



腰を落として体重
移動しながら、
手は串を引き食べ
るように動かす

1-2 左 3-4 右
5-6 左 7-8 右

9. 白鳥大橋

伸びの運動



①みんなで力を合わせ、夢の橋を作りましょう！



1-4 片足を斜め前
に一步踏み出し、
腕も斜め上に伸ばす
5-8 元に戻す



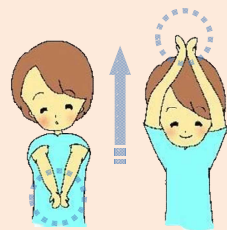
1-4 反対側も同様
に行う
5-8 元に戻す

10. くじら

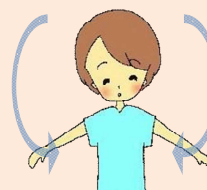
深呼吸



①くじらが潮を吹いて海へ帰っていきます



1-4 息を吸いなが
ら、手の甲を合わせ、
腕を前から上にあげ
る



5-8 息を吐き
ながら、横から
おろす