

<上体の運動>

1. 手をげんこつにして上にあげる（2回）



* 反対の手も行う

2. 両手をげんこつにして上にあげる（2回）



* 1. 2を2回繰り返す

3. 体側を伸ばす → 両手を交差



* 反対の体側も伸ばす

* 3を4回繰り返す