

9組 ^{じゅんびたいそう}準備体操（^{せいりたいそう}整理体操）

1. ^{くっしん}屈伸
2. （ひざに手をあてて） ^{しんきやく}伸脚
3. ^{ふか}深い ^{しんきやく}伸脚
4. アキレス^{けん}腱
5. ^{うで}腕回し （外回し→内回し）
6. （ひざをかかえて） ^{かたあし}片足バランス
7. （足を後ろでつかむ） ^{かたあし}片足バランス
8. ^{てくびあしくび}手首足首
9. 首の^{うんどう}運動 （前後ろ左右左回し右回し）
10. ^{せの}背伸び
11. 手を組んで^{よこの}横伸ばし
12. ジャンプ16回
13. ^{しんこきゅう}深呼吸

^{せいりたいそう}整理体操は^{きほん}基本、

1→2→1 2→1 3

でおこなう。

