

# かんたん **リラックス** 法 ~アルハ編



## 手足のぐーぎゅーふー



①手をグーにして  
ぎゅーとにする  
「1,2,3,4,5」



②ふっと力を  
ぬきます



①  
足の指を  
ギゅーと  
まげる  
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10



②  
足の指の力を  
ぬく

## ストレッチ



①上に  
ぐーんとのびる



②  
右,左に  
からだをのばす

ふるすあるは



イラスト・チアキ/子ども情報ステーション by ふるすあるは © pulusualuha