

生徒：ストレッチの しかたを おしえてください

先生：きんにくを のばします

生徒：（先生が やるどうさを まねる）
これで いいですか？



先生：はい、いいです。

それでは、きんにくを ゆっくり のばします。

生徒：（先生がやる動作をまねる）
ちょっと いたいです。

先生：むりを しなide ください。

先生：こんどは きんにくを **いきをとめないで** のばします

生徒：（先生が やる動作をまねる）
とても きもちいいです

先生：よかったですね。

さいごに **きんにくを のばして 10 かぞえます**

生徒と先生：1, 2, 3, 4, 5, 6,
7, 8, 9, 10

先生：よく できました。

生徒：ありがとうございました。