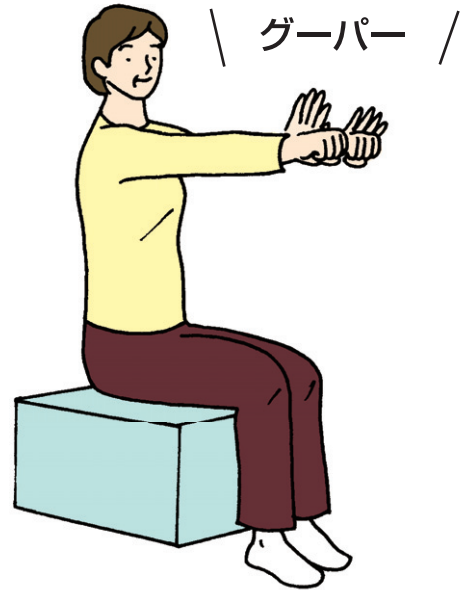


手振り足踏み×10回



その場で手振り足踏みをします

グーパー×5回



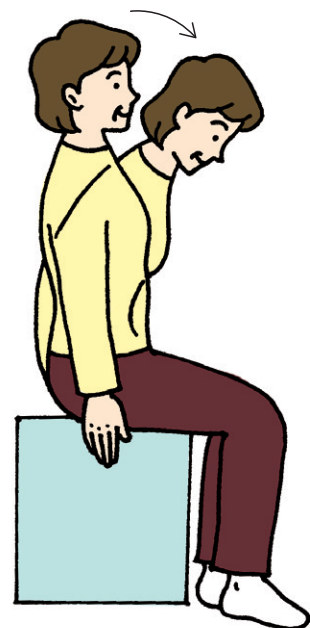
両腕を前に出してグーパーします

トントンバンザイ×3回



腕の前で手を2回たたきバンザイします

上体倒し×3回



背すじを伸ばして上体を少し倒します
※転落に注意

両手を広げて上体倒し×3回



座って両手を横に広げ、上体を前後に倒します
※転落に注意

肘の曲げ伸ばし×3回



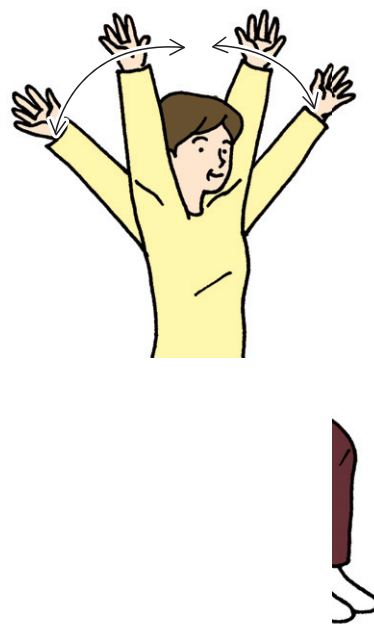
両手を合わせ、肘を曲げたり伸ばしたりします

肩もみ × 左右2回



片手で反対側の肩をもみます

両手振り × 3回



両手を上げて左右に大きく振ります