

体ほぐしの運動例（動画）

URLをクリックするとYouTubeにアクセスできます。

あんたがたどこさ（基本編）	https://www.youtube.com/watch?v=0lJLGgJc4b8
あんたがたどこさ（発展編①）	https://www.youtube.com/watch?v=h91y_3JJcBk
あんたがたどこさ（発展編②）	https://www.youtube.com/watch?v=uUSxk2T3mm0
あんたがたどこさ（発展編③）	https://www.youtube.com/watch?v=FARx0mpPdjs
あんたがたどこさ（みんなでやってみよう）	https://www.youtube.com/watch?v=dM0cZ0Kexg
言うこと一緒 やること一緒	https://www.youtube.com/watch?v=Ti0apCJ-diE
言うこと反対 やること反対	https://www.youtube.com/watch?v=RQzGNZ6EQpg
言うこと一緒 やること反対（正面）	https://www.youtube.com/watch?v=K9FBKI4GfNk
言うこと一緒 やること反対（後ろ）	https://www.youtube.com/watch?v=QqUrYau1JEC
言うこと反対 やること一緒	https://www.youtube.com/watch?v=FvHxLEAGBo
言うこと一緒 やること反対（みんなでやってみよう）	https://www.youtube.com/watch?v=GnRVKqozOMk
プラスアクション	https://www.youtube.com/watch?v=UYKwm57HpdC
かけ算タッチ（足）	https://www.youtube.com/watch?v=MRvQLD7libA
なべなべ底抜け	https://www.youtube.com/watch?v=-IgxUSyxoM
縄跳びくぐり	https://www.youtube.com/watch?v=HSPVGw5T-Q4
2人組片手・片足で立つ→座る→立つ	https://www.youtube.com/watch?v=4A65GWck8o0
2人組で立つ→座る	https://www.youtube.com/watch?v=fMcnrJkRHhI
2人組で座る→立つ	https://www.youtube.com/watch?v=Irq3y_CliEU
3人組で座る→立つ→座る	https://www.youtube.com/watch?v=StHmFOWImnE