

目的 | 股関節を開いて、基礎体温を上げる

1

両手を広げて、手首の下に足が来るぐらいの足幅に広げる。足先は真っ直ぐ。



2

お子様と手を繋いで、外側の脚と目線を90度外側に向ける。



3

お子様と強く手を引きあいながら、外側に向かって力強く踏み込む。



お子様が小さい場合

① 膝立ちになって、足を腰幅に広げる。



② 外側の手を広げ、膝の真下に足首がくるように股関節を開く。



③ お子様と手を握り、力強く引き合う。お子様は最初にやった立った状態でポーズをとってもOK!

