

市内イントラWebで「茨木っ子運動ⅠⅡ」まで 2クリック！！



1 Click !

Click Here ! !

茨木っ子運動Ⅱ (ビデオと解説)
茨木っ子運動Ⅰ (ビデオと解説)

茨木っ子運動Ⅱ

動画	音楽	資料
		<p>茨木っ子Ⅱ運動 くわしい解説集</p> <p>茨木っ子Ⅱ運動 かんたん解説集</p>
<p>① ハト</p>		<p>【動き】 手を後ろで組み、胸を前に出す。</p> <p>【ポイント】 ・背骨をまっすぐに立つ。 ・胸郭を前に出し肩甲骨を寄せる。</p>
<p>②</p>		<p>【動き】 ①体の後方で左足を右手で持ち、後ろに引き上げ左手は真上に伸ばす。(8×2) ②反対の手足でも行う。(8×2)</p>

「茨木っ子運動ⅠⅡ」の動画・音楽（MP3）・資料（PDF）を見ることができます。

※このデータは、「市内共有フォルダ」にもUPされています。

「市内共有フォルダ」→「教育委員会」→「教育センター」→「茨木っ子運動Ⅱ」のフォルダ内をご覧ください。