

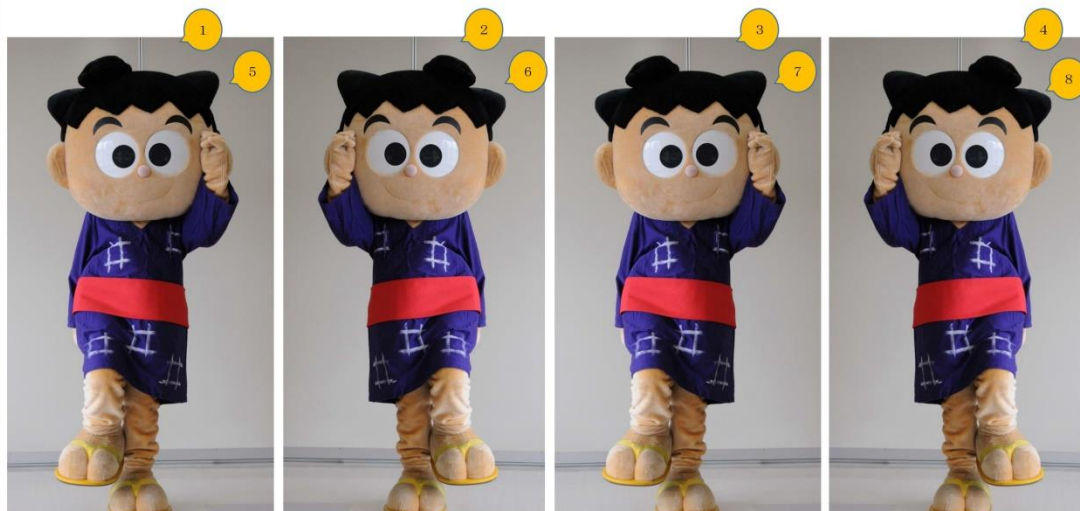
7. 手首の運動



肘を伸ばし、手首をぶらぶらさせながら右足から足踏み
 4回目で左足かかとを地面につける } ×2回
 左右替えてもう1度

8. 足踏み運動

元気よく松嶽山に登りましょう。



足踏みをしながら、肩幅に足を広げる

松嶽山正法寺

松嶽山は、標高324mの山陽小野田市で一番高い山です。寺伝によると正暦2年(991)に花山法皇により開山されたといわれています。中世のころ源平合戦により消失しましたが、山内、山すそに50を超える大伽藍があったようです。本尊である「木造十一面観音菩薩立像」は、県指定文化財で現在県立美術館に保管されています。また、正平18年(1363)に「長門守厚東武貞」の寄進とされる「銅鐘」は県指定文化財に、「松嶽山正法寺古文書」は市指定文化財となっています。

9. 背伸ばし運動

山陽小野田市で一番高い山、松嶽山をイメージし、目線は指先でしっかり伸ばしましょう。



顔の前から手を交互に上に挙げ、4回目は止める
左右替えてもう1回

} ×2回