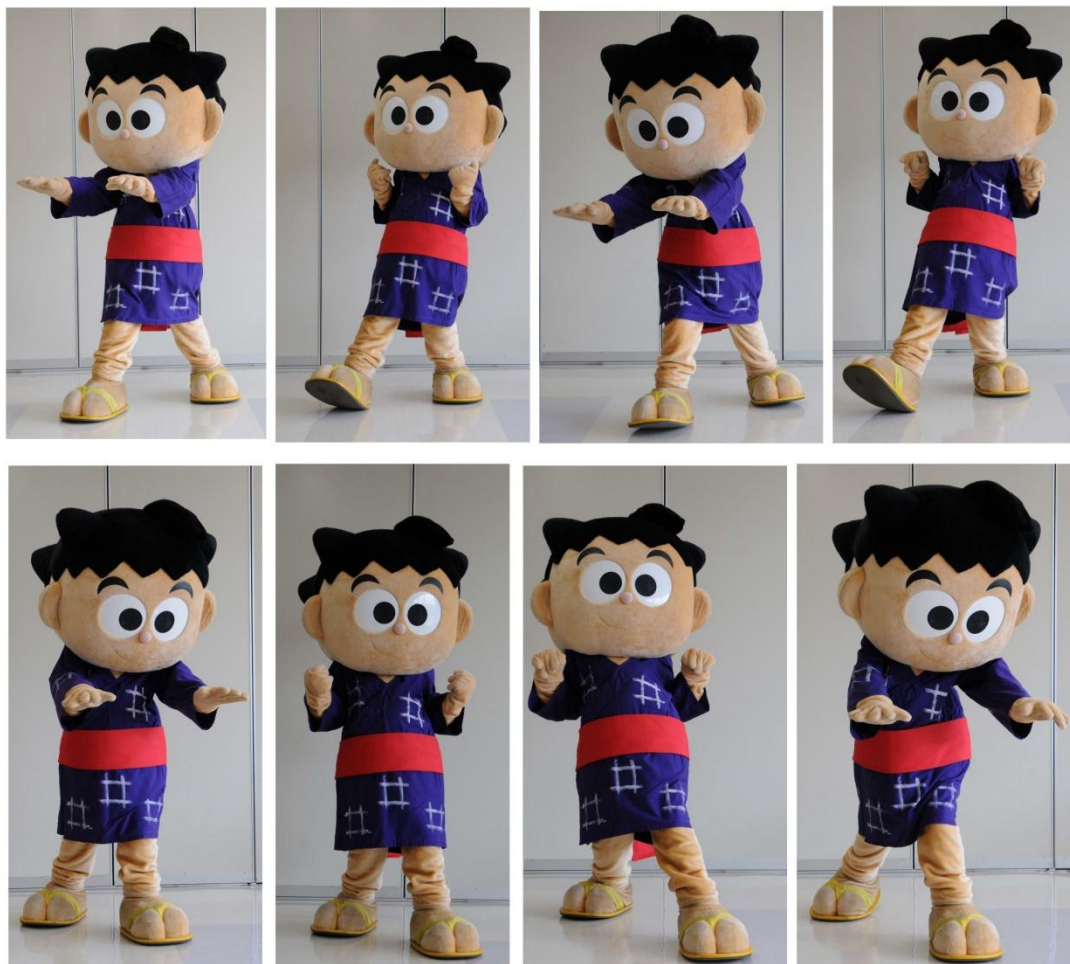


### 17. 押し戻し運動（下肢筋力向上）

寝太郎さんが、金が採れる佐渡が島に向かう船に乗って櫂を漕ぎます。  
伸びを感じながら動かしてみましょう。



正面に、右足を出して2回櫂を漕ぐように押し出す  
左右替えてもう1回 } ×2回

### 寝太郎物語

むかしむかし厚狭の里にもものぐさな若者がいました。毎日毎日寝てばかりいるので、村のみんなから「寝太郎」と呼ばれ笑われていました。村一番のお金持ちで庄屋のお父さんも困り顔。それにはおかまいなく寝太郎は三年三月、まるまる寝て暮らしました。

ある日ひょっこり起きあがった寝太郎は、お父さんに千石船を作ってくれと頼みました。船が出来上がると、今度は船いっぱいのわらじを買ってくれと頼みました。わらじを千石船に積むとつぎは達者な船子を雇ってくれと頼みます。わけもわからず言いなりになったお父さんを残し、寝太郎の乗った千石船はどこへとも知らず厚狭川を下っていきました。

それから何日たってもさっぱり音沙汰がないので、村人たちはあらぬ噂をしておりました。寝太郎は荒れる海を渡り、遠く佐渡が島へ向かっていたのです。やっと佐渡が島へ着いた寝太郎は、新しいわらじと古いわらじをただで取り替えてやると島じゅうにふれ歩き、たくさんのわらじを集めました。

厚狭を出てから四十日たった日、寝太郎の千石船が帰ってきました。寝太郎はお父さんに頼んで、大きな桶を急いで作り、持って帰った泥んこのわらじを洗わせました。すると桶の底にぴかぴかの金の砂が山盛りになっていました。

寝太郎は砂金を売ったお金で川を堰き止め、灌漑用水路を作りました。おかげで荒地だった土地が豊かな水田に変わったのです。

### 18. かきこみ運動（バランスカ・下肢筋力向上）

掘って砂金を集めましょう。取った砂金はしっかり守ります。



右足を出し、右斜めに両手がかきこむ 右左に肘を突き出す } ×2回  
左右替えてもう1回