

★POINT

勢いをつけるのではなくラクにゴロンとするのがコツ



- 2** そのまま右にゴロンと体を倒したら反動をつけて左に動かす

寝ながら行う ひざだっこ体操

★POINT

お腹が苦しくならないよう、食後30分してから行う



- 1** あおむけに寝転がって、両手でひざを抱える