

てください

首・手・足・肩・ひざ・息

左・右

立ちます・回します・上げます・下げます・吸います・吐きます

1. 立ってください。
2. 首を回してください。
3. 左／右を見てください。
4. 左手／右手を上げてください。
5. 左手／右手を下げてください。
6. 左足／右足を上げてください。
7. 左足／右足を下げてください。
8. 肩を回してください。
9. ひざを曲げてください。
10. 息を吸ってください。
11. 息を吐いてください。
12. 座ってください。