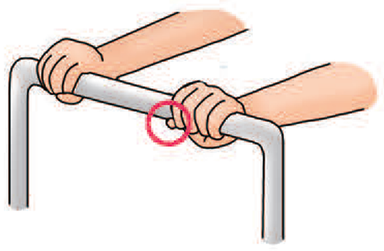
EPSS（てっぽう）

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

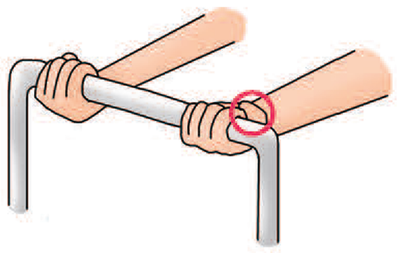
ぶらさがるのだーいすき!まわるのだーいすき!

てつぼうのにぎりかた

順手（じゅんて）



逆手（さかて）



こんなやりかたしてないかなあ?

ひじがまがっちゃう

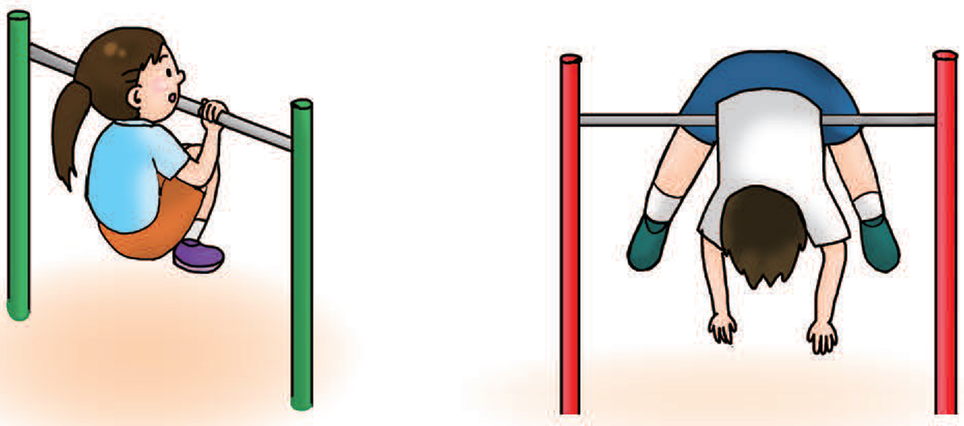


まわれない



てつぼう名人（めいじん）へのちかみち

STEP1 だんご虫（むし）・ふとんほし



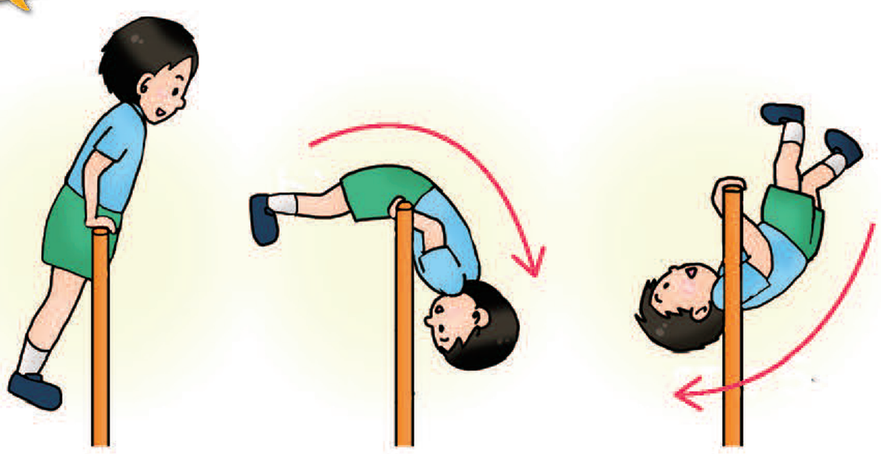
どれだけできるかかぞえてみよう！

STEP2 ツバメ

ツバメさん、
あたまから
つまさきまで
ぴんぴん！



STEP3 まえまわり



しっかりにぎってクルンとまわろう！

Check!

- □ てつぼうをしっかりにぎった？
- □ 手（て）はかたはばとおなじぐらいひらいた？
- □ だんご虫（むし）、１０びょうできるかな？
- □ ツバメさん、ひじはのびてる？
- □ さか上（あ）がり、1・2・3のリズムにのって！

STEP4 さか上（あ）がり

いち・にの　さ～ん！

おはなをてつぼうに
くっつけよう！

ひじはずっとまげたまま！

