

しせい ただ じゅぎょう しゅうちゅう  
姿勢を正し、授業に集中しよう！

と く りつよう  
みんなで取り組む立腰タイム

りつよう しせい  
立腰の姿勢

あごをひく

せすじをのばす

おへそを前に

おしりを  
ひいて  
こしぼね た  
腰骨を立てる

あし うらぜんたい ゆか  
足の裏全体を床につける