



講習会（座学）



講習会（実技）…新聞紙を丸めた棒を使って
① ストレッチ



講習会（実技）…新聞紙を丸めた棒を使って
② 渡す



講習会（実技）…新聞紙を丸めた棒を使って
③ まねる



講習会（実技）…互いに力をあわせる① 立
つ



講習会（実技）…互いに力をあわせる② つ
まようじを重ねていく