

① でも、考えて呼吸をすると、もっと体の力を引き出すことができます。

② 体のどこかを思い切り動かしてみましよう。

③ 筋肉は、息をはくときに、いちばん大きな力を出すことができます。

④ 何人かで力を合わせるときにも、息のしかたを考えることは大切です。

⑤ 呼吸と筋肉は、深い関係があります。