

お魚発見 ポーズ

Unagi pose



両腕をまっすぐビジッと伸ばすとカッコいいよ。あ!向こうにお魚発見!!



大漁祈願 ポーズ

Big catch pose



お魚たくさん釣れるといいな。

水面の餌をバクバク食べる鯉がいるよ!腕で力強く床を押してみて。

鯉の ポーズ

Carp pose



釣り針の ポーズ

Fishhook pose

指先から腰にかけてしなやかに反るのがポイント。釣りには必須のアイテム!



うつ伏せになって両手で両足首を持ってグ〜んと反ってみよう!エビみたいでしょ?

えびの ポーズ

Shrimp pose



お魚大好き ハグポーズ

I love fish pose

お魚に抱きつきたいくらい大好き!さあギュッと抱きしめてみよう。



うなぎの ポーズ

unagi pose

浜名湖は日本でも有名な産地!うなぎの気持ちになってニヨロニヨロ~



魚×ヨガ

「ギョガ」は魚や釣りに関する楽しいポーズとヨガを合体させた不思議な運動です。お家でも外でも、家族やお友達と一緒に楽しく身体をリフレッシュ!!

船の ポーズ

Ship pose



海に浮かぶ大きな船をイメージして。足は直角、腕はしっかり伸びるようにして完成!

ボウズの ポーズ

BOUZ pose



1匹も釣れない日だって大丈夫。今度は釣れますように…。海の神様お願いします。

ハッピー ポーズ

Happy pose



お魚が釣れたらこのポーズ。2人1組で頭の上で大きな「まる」ができれば笑顔でハッピー♡

家族みんなで
チャレンジしてみよう!!



釣りもギョガも
釣具のイングロへ!



遊びコミュニケーション

イングロ

