

愛子エクササイズ

お家の中でもできる運動を紹介します。だらっとしがちな体を動かしてみよう！
毎日取り組むと体がスッキリするよ！レッツゴー！

これから紹介する運動をするにあたって
ゆっくりと**こきゅうをしながら**行いましょう！

◇すわってできるストレッチ

1. あざらし



回数
10回

うつぶせのしせいから、体をそらして起き上がる。起き上がったらずっくり5数える。5数えたらはじめのしせいにもどす。



2. 大(だい)の字前

あおむけになって、写真のようにこしをひねる。

肩がうかないように気をつけましょう。

時間
10秒 右・左

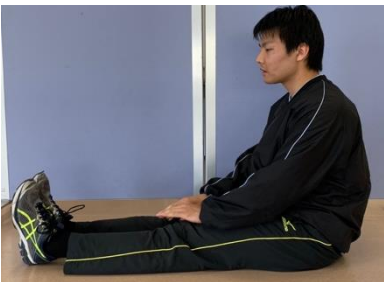


3. 大(だい)の字後ろ

うつぶせになって、写真のようにこしをひねる。



時間
10秒 右・左



4. 長座(シ



ンプル)

ひざが曲がらないように。

足をのばしてすわる。大きく息をはきながらつま先をさわる。

時間
10秒

5. 長座(かかえこみ)

体育すわりのしせいですわり、ふとももを両手でだきかかえます。息をはきながら少しずつ足をのばしていきます。



おへそと足が離れないところで止めます。

時間
10秒

6. 足重ね



片足のつま先に、もう片方の足のかかとをのせる。つま先をさわってみよう。反対の足も同じようにのばしてみよう。

時間
10秒 右・左

7. 開脚



足をできるだけ大きく開きます。



ステップ1:ひじをつけてみよう。
ステップ2:できるだけ遠くに手をつこう。

時間
15秒ずつ 2回

◇立って行うストレッチ

1. 開脚(前後)



はじめのしせい



少しずつ足を開く



いっぱいの開いたところで10数える

時間
10秒 右・左

2. 開脚(横)



床に手をつけて、足を横に開いていきます。

回数
右・左 10回ずつ



10回ずつ



・右手で右足のつま先タッチ。左手で左足のつま先タッチ。これをくり返す。

3. アキレスけん+腕のばし

足を前後に開く。

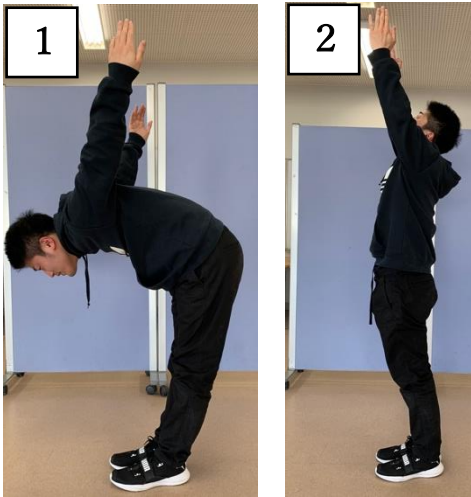
腕を写真のように交差させてのばす。



後ろの足のかかとがうかないように。

時間
10秒 右・左

4. しゃがんで背のび



①<しゃがみ>

体を前にたおし、両手を天井に向ける。

②<背のび>

体を起こして、両手を天井に向かってまっすぐのばす。

回数
3秒ずつ 10回

5. 体側のばし



・両手をまっすぐのばして、右・左と体をたおす。

回数
3秒ずつ 10回

6. もも前のばし



片方の足のひざを床につけて、足の甲を持って自分のおしりに近づける。

息を止めないでね

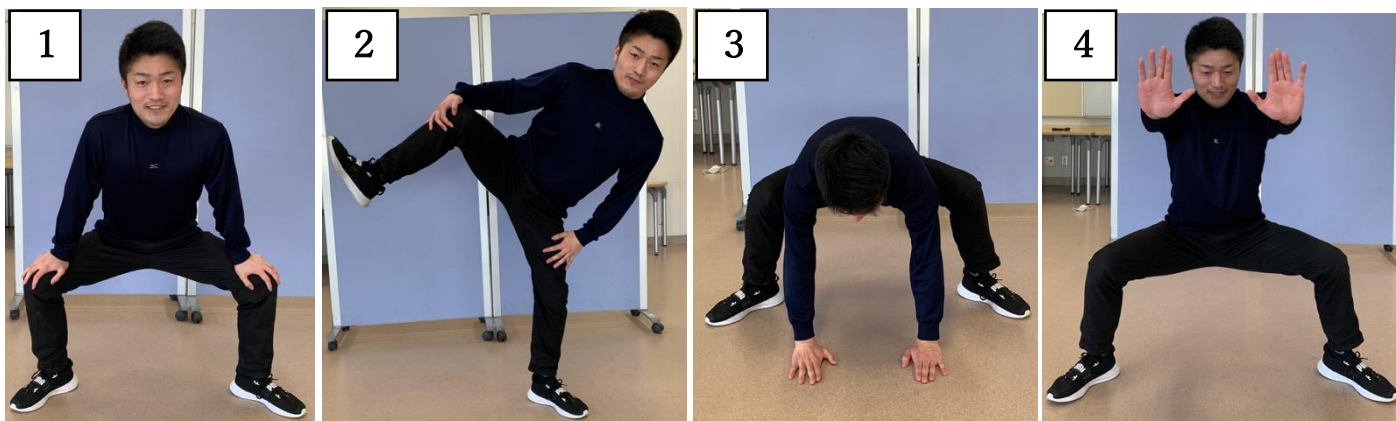
ひざが、つま先より前に出ないように。

時間
10秒 右・左

◇立って行う運動

ここからは、動きが大きくなります。お家の人と相談して、安全に行いましょう。

1. おすもうさん(しこふみ)



① 足を大きく開きます。

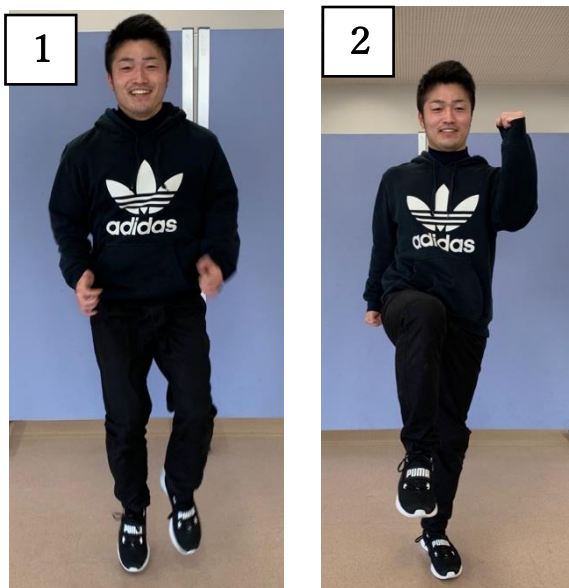
② 片足を上げます。

③ 上げた足をおろすと同時に、両手を床につけます。

④ 前に軽くジャンプして、「ドスコイ！」ひざをしっかりと曲げておきましょう。

回数
右・左 10回ずつ

2. もも上げ



走るくらいのスピードで、その場でひざを「右・左・右」と、高く上げましょう。

・「1・2・3」ストップ (2の写真のように)

・「1・2・3」ストップ (2の写真のように)

・「1・2・3」ストップ

というように3歩ずつステップをふむ。

回数
20回

3. 卓球スマッシュ



回数
右・左 10回ずつ

- 1 足を肩はばに開きます。
- 2 片方の腕を後ろに引いて、こしをひねります。
- 3 後ろに引いていた腕とこしをまわしながら、大きく腕をふる。

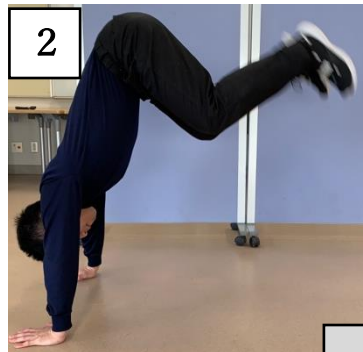
4. 飛行機バランス



時間
30秒 右・左

・片足立ちで、飛行機のようにバランスをとる。

5. カエルの足打ち



1のしせいから、両足で床をけり、2のしせいになる。

回数
10回

2のしせいのときに、空中で、足のかかとを2回（トントン）合わせる。

□できる人はチャレンジしてみよう！（トレーニング）
体幹トレーニング（30秒ずつ）

1. フロントブリッジ



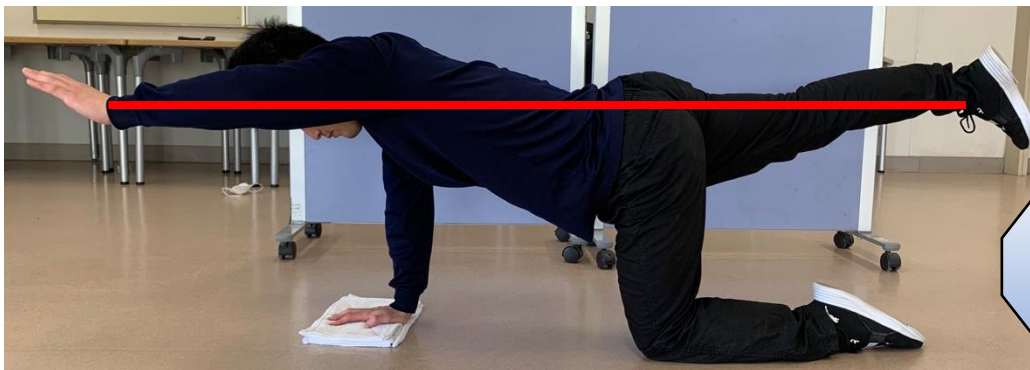
・ひじを床につけたしせいをとる。（このとき、背中からかかとまでをまっすぐにする）

2. サイドブリッジ



・片方のひじを床につけたしせいで、おしりをうかせる。（このとき、体はまっすぐ）

3. 2ポイント



・片方の手のひらと、反対側の足のひざを床につけ、反対の手と足はまっすぐのばす。

毎日、運動することで健康な体をつくりましょう！
みんなが元気に登校する日を、楽しみにしています！

