

あやしエクササイズ

おうちのなかでもできるうんどうをしょうかいします。ダラっとしがちなからだをうごかしてみよう！
まいにちとりくむとからだがスッキリするよ！レッツゴー！

これからしょうかいするうんどうをするにあたって
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



かいすう
10かい

うつぶせのしせいから、からだをそらしておきあがる。おきあがったらゆっくり5かぞえる。
5かぞえたら、はじめのしせいにもどす。

2. 大(だい)のじまえ



あおむけになって、しゃしんのようにこしをひねる。

かたがうかないようにきをつけましょう。

じかん
10びょう みぎ・ひだり

3. 大(だい)のじうしろ

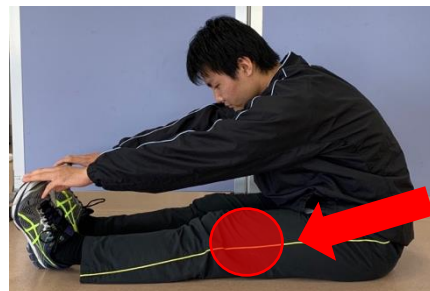
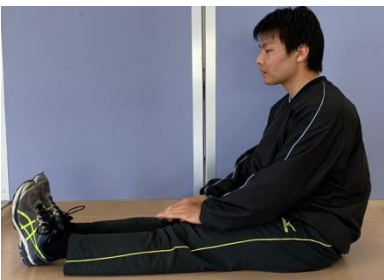


うつぶせになって、しゃしんのようにこしをひねる。

いきをとめないでね

じかん
10びょう みぎ・ひだり

4. ちょうざ(シンプル)



ひざがまがらな
いように。

じかん
10びょう

あしをのばしてすわる。おおきく**いきをはきながら**つまさきをさわる。

5. ちょうざ(かかえこみ)



たいそうすわりのしせいですわり、ふとももをりょうてでできかかえます。

いきをはきながらすこしずつあしをのばしていきます。

おへそとあしがはなれない
ところでとめます。

じかん
10びょう

6. あし重ね



かたあしのつまさきに、もうかたほうのあしのかかとをのせる。

つまさきをさわってみよう。はんたいのあしもおなじようにのばしてみよう。

じかん
10びょう みぎ・ひだり

7. かいきゃく



あしをできるだけおおきくひらきます。



ステップ1:ひじをつけてみよう。
ステップ2:できるだけとおくにてをつこう。

じかん
15びょうずつ 2かい

◇たっておこなうストレッチ

1. かいきゃく(まえうしろ)



はじめのしせい



すこしずつあしをひらく



いっぱいひらいたところで10かぞえる

じかん
10びょう みぎ・ひだり

2. かいきゃく(よこ)



ゆかにてをついて、あしをよこにひらいていきます。

かいすう
みぎ・ひだり 10かいずつ



10かいずつ



・みぎてでみぎあしのつまさきをタッチ。ひだりてでひだりあしのつまさきをタッチ。これをくりかえす。

3. アキレスけん+うでのばし



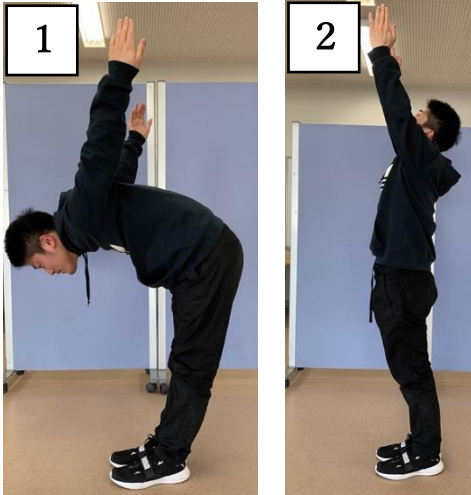
あしをまえうしろにひらく。
うでをしゃしんのようにこうさせてのばす。

うしろのあしのかかとがうかないように。



じかん
10びょう みぎ・ひだり

4. しゃがんでせのび



①<しゃがみ>

からだをまえにたおし、りょうてをてんじょうにむける。

②<せのび>

からだを起こして、りょうてをてんじょうにむかってまっすぐのばす。

かिसう
3びょうずつ 10かい

5. たいそくのばし



かिसう
3びょうずつ 10かい

りょうてをまっすぐのばして、みぎ・ひだりとからだをたおす。

6. ももまえのばし



かたほうのあしのひざをゆかにつけて、あしのこうをもってじぶんのおしりにちかづける。



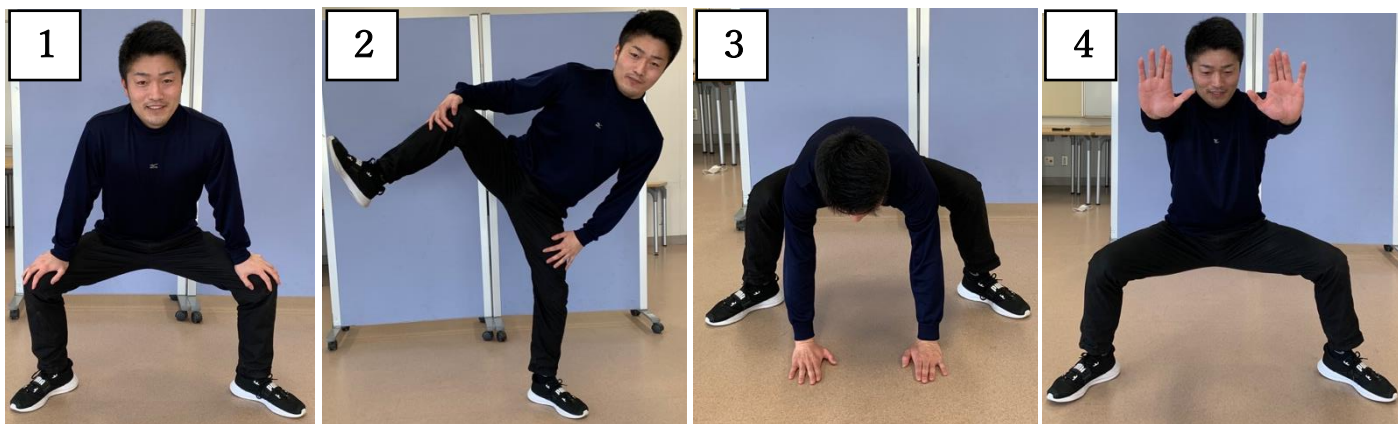
ひざが、つまさきよりまえにでないように。

じかん
10びょう みぎ・ひだり

◇たっておこなううんどう

ここからは、うごきがおおきくなります。おうちのひととそうだし
て、あんぜんにおこないましょう。

1. おすもうさん(しこふみ)



① あしをおおきくひらきます。

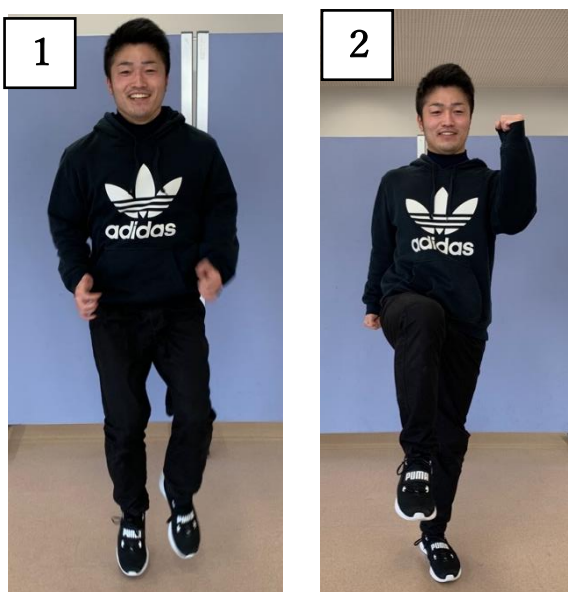
② かたあしをあげます。

③ あげたあしをおろすとどうじに、りょうてをゆかにつけます。

④ まえにかるくジャンプして、「ドスコイ！」ひざをしっかりとまげておきましょう。

かिसう
みぎ・ひだり 10 かいずつ

2. ももあげ



はしるくらいのスピードで、そのばでひざを「みぎ・ひだり・みぎ」と、たかくあげましょう。

・「1・2・3」ストップ (2のしゃしんのよう)

・「1・2・3」ストップ (2のしゃしんのよう)

・「1・2・3」ストップ

というように3ぽずつステップをふむ。

かिसう
20 かい

3. たっきゅうスマッシュ



かिसう
みぎ・ひだり 10かい

- 1 あしをかたはばにひらきます。
- 2 かたほうのうでをうしろにひいて、こしをひねります。
- 3 うしろにひいていたうでとこしをまわしながら、おおきくうでをふる。

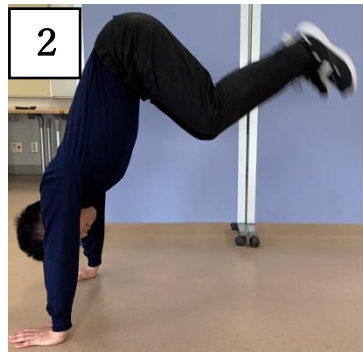
4. ひこうきバランス



じかん
30びょう みぎ・ひだり

・かたあしだちで、ひこうきのようにバランスをとる。

5. カエルのあしうち



かिसう
10かい

1のしせいから、りょうあしでゆかをけり、2のしせいになる。

2のしせいのときに、くうちゅうで、あしのかかとを2かい（トントン）あわせる。

□できるひとはチャレンジしてみよう！（トレーニング）
たいかんトレーニング（30びょうずつ）

ひじのところに、
タオルやぞうきん
をしくとよい。

1. フロントブリッジ



30びょう
チャレンジ

・ひじをゆかにつけたしせいをとる。（このとき、せなかからかかとまでをまっすぐにする）

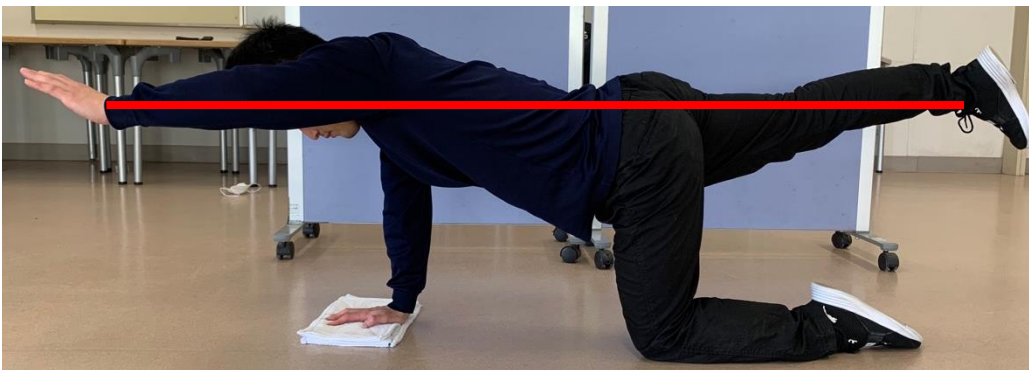
2. サイドブリッジ



みぎ・ひだり
30びょう

・かたほうのひじをゆかにつけたしせいで、おしりをうかせる。（このとき、からだはまっすぐ）

3. 2ポイント



みぎ・ひだり
30びょう

・かたほうのてのひらと、はんたいがわのあしのひざをゆかにつけ、はんたいのてとあしはまっすぐのばす。

まいにち、うんどうすることでけんこうなからだをつくりましょう！
みんながげんきにとうこうするひを、たのしみにしています！

