

うんどうぶそくかいしょう しゃくにし
運動不足解消！！やってみよう石西チャレンジ

☆ストレッチ まいにちつづ 毎日続けてやってみよう！☆

※ きゅう急に ちから力を加えたり、むり無理をしたりすると からだ体をいためるよ。ゆっくりやってみよう。



首

さゆう左右10秒ずつ
めせん視線を まえ前にしておく
ことがポイント！



うで

すこ少しずつ うしろ後ろに体重をかけると
よい



こかんせつ股関節

びょうていど15秒程度
いた痛くなる まえ前に と止めよう



太もも

さゆう左右15秒程度ずつ
たいじゅう体重を すこ少しずつ うしろ後ろにかけ
て、いた痛くなる まえ前に と止めよう

① あし足を ひら開いて さゆう左右の つまつま先に 3030回 かずずつ タッチタッチ



② びょう10秒かけて のゆっくり 伸ばす伸ばす

③ さいご最後に まえ前に のゆっくり 2020秒 たお倒す



※ストレッチをするときの ちゅうい注意

ぜったい絶対に むり無理やり いやらないように しまししましょう。 のゆっくり 伸ばす伸ばすことを い意識して ややっていくと よよいです。

ストレッチをするときには いき息を は吐きながら ややりましょう。 まいにちつづ毎日続けていく

と、 からだ体の ちょうし調子も こころ心の ちょうし調子も ととの整いますよ！！

☆体幹やバランスをきたえよう！☆



プランク

- ① うでをまっすぐに下におろします。
- ② 体をまっすぐにして顔を前に向けます。
- ③ そのまま15秒がんばりましょう
(高学年の人は30秒を目指しましょう)



プランク (バランスバージョン)

- ① 左手と右足をまっすぐに伸ばします。
 - ② 体をまっすぐにして顔を前に向けます。
 - ③ そのまま15秒がんばりましょう
(高学年の人は30秒を目指しましょう)
- ※できたら左右をいれかえてやってみましょう

☆運動遊び☆

○あんたがたどこさ ※歌を知らない人は家の人に聞いてみてね



- ① 「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムをとって、右・左・右・左・・・とジャンプをします。



- ② 歌のとちゅうに「さ」が出てきたときは前にジャンプし次のリズムで後ろにもどります。



- ③ 歌の最後まで続けま
す。最後はバンザイでお
しまい！
できる人は3回くり返
します。

○横向きでんぐり返し



- ① 体育すわりで正面を向きます
- ② 肩→首の順番で地面につけていきます。
- ③ ちょうどひっくり返った状態になります。

- ④ 首→肩の順番でもどってきます。
- ⑤ 体育すわりで正面を向いたら成功！！

☆その他☆

○なわとび ○ランニング

※上の2つは周りの環境に気を付けて取り組みましょう。家の人と必ず相談してください。

スポーツ庁 HP <https://www.mext.go.jp/sports/> 運動遊びがいくつか紹介されています。参考にしてみましょう。

※家の中でやる時は必ず周りの安全を確かめて、家の人にやってよいか聞いてからやりましょう！