

うんどうぶそくかいしょう
運動不足解消！！やってみよう

☆ストレッチ 毎日続けてやってみよう！☆

※急に力を加えたり、無理をしたりすると体をいためるよ。ゆっくりやってみよう。



くび
首

左右10秒ずつ
視線を前にしておく
ことがポイント！



うで
うで

少しずつ後ろに体重をかけると
よい



こかんせつ
股関節

15秒程度
痛くなる前に止めよ
う



たもも
太もも

左右15秒程度ずつ
体重を少しずつ後ろにかけ
て、痛くなる前に止めよう

①足を開いて左右のつま先に30回ずつタッチ



②10秒かけてゆっくり伸ばす

③最後に前にゆっくり20秒倒す



※ストレッチをするときの注意

絶対に無理やりやらないようにしましょう。ゆっくり伸ばすことを意識してやっていくとよいです。

ストレッチをするときには息を吐きながらやりましょう。毎日続けていく

と、体の調子も心の調子も整いますよ！！

☆^{たいかん}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^{した}におろします。
- ② 体^{からだ}をまっすぐにして顔^{かお}を前^{まえ}に向け^むけます。
- ③ そのまま15秒^{びょう}がんばりましょう
(慣^なれたら30秒^{びょう}を目標^{めざ}しましょう)



プランク (バランスバージョン)

- ① 左手^{ひだりて}と右足^{みぎあし}をまっすぐに伸^のばします。
 - ② 体^{からだ}をまっすぐにして顔^{かお}を前^{まえ}に向け^むけます。
 - ③ そのまま15秒^{びょう}がんばりましょう
(慣^なれたら30秒^{びょう}を目標^{めざ}しましょう)
- ※できたら左右^{さゆう}をいれかえてやってみましょう

☆^たその他☆

○なわとび ○ランニング

スポーツ庁^{ちょう} HP <https://www.mext.go.jp/sports/> 運動遊び^{うんどうあそ}がいくつか紹介^{しょうかい}されています。参考^{さんこう}にしてみましょう。

※家^{いえ}の中でやる時は必ず^{かなら}周^ありの安全^{あんぜん}を確か^{たし}めて、家^{いえ}の人^{ひと}にやってよいか聞^きいてからやりましょう！