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!☆



くび首 差右IO砂ずつ 。 目線を前にしておく ことがポイント!



うで 歩しずつ後ろに体重をかけると よい



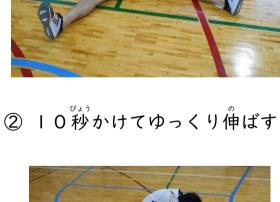
こかんせつ
股関節 15秒程度 痛くなる前に止めよ う



業もも 左右 | 5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







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

ぜったい まり 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!!

☆体幹やバランスをきたえよう!☆



プランク

- 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 I 5 秒 がんばりましょう

(慣れたら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 | 5 秒 がんばりましょう
 (慣れたら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

☆その他☆

○なわとび ○ランニング

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。

※家の中でやるとき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!