

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！！

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



プランク (バランスバージョン)

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

☆<sup>た</sup>その他☆

○なわとび ○ランニング

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

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