

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。



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

少しずつ後ろに体重をかけると
よい



股関節

15秒程度
痛くなる前に止めよ
う



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

☆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び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りの安全あんぜんを確かたしかめて、家いえの人にやってよいか聞きいてからやりましょう！