

毎日やろう！ ～おうちでできる かんたんストレッチ&トレーニング～



家の中でできる、かんたんなトレーニングとストレッチをしようかします！
元気な体づくりのため、毎日取り組みましょう！！

1 体幹トレーニング

体幹ポーズの確認

① つまさきだ ま
足は爪先立ち、ひじを曲げてうでをつく。



このとき

② かたはば ひら
うでは肩幅くらい開こう。(グー4こ分くらい)



ポイント！

しり なか ゆか
お尻があがったり、お腹が床につかないように気をつけよう。



やってみよう！

★なれてきたら、キープする時間をふやしてみよう！（10秒⇒15秒⇒20秒・・・）

- ①スタートの合図で「休みのポーズ」から「体幹のポーズ」をしたまま、10秒かぞえます。
- ②10秒かぞえたら、「休みのポーズ」にもどります。
- ③ゆっくり呼吸をしながら「休みのポーズ」で10秒休めます。10秒休んだら、また「体幹のポーズ」で10秒かぞえます。



毎日やろう！ ～おうちでできる かんたんストレッチ&トレーニング～



家の中でできる、かんたんなトレーニングとストレッチをしようかします！
元気な体づくりのため、毎日取り組みましょう！！

2 スクワット

①かたはばくらいに足を開きます



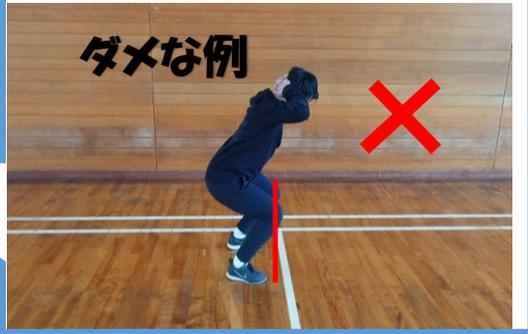
②うでを頭の後ろで組みます



③足を曲げて、お尻を下に下げます
せなかが丸まらないように真っ直ぐな姿勢で行いましょう



ポイント！
ひざがつま先より前に出ないようにします



やってみよう！

○なれてきたら、回数をふやしてみよう(10回⇒20回……)

1. はじめのしせいができたら自分のタイミングではじめよう
2. ①～③をゆっくりとやって1回(これを10回やってみよう)

○ポイントをしっかりと見よう！



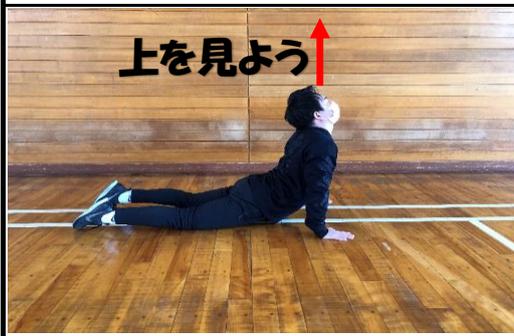
毎日やろう！ ～おうちでできる かんたんストレッチ&トレーニング～



家の中でできる、かんたんなトレーニングとストレッチをしようかします！
元気な体づくりのため、毎日取り組みましょう！！

3 ^{せの}ネコの背伸びポーズ

①手を床について上を見るようにして体をそらします



②上を向いたしせいで5秒キープします



③手を前に出して写真のようなしせいをとります



ポイント！

このまま5秒キープ
手をできるだけ遠くにのばそう
わきを床につけるようなイメージ
肩の力をぬこう

やってみよう！

深呼吸を忘れずに！

- ①のしせいをとりできるだけ上をみよう
- ③のしせいをとり、うでをのばし、わきを床につけるようにやってみよう
- ゆっくりと呼吸をしながら取り組もう

△ポイントをしっかりと見よう！



5秒×2回！

毎日やろう！ ～おうちでできる かんたんストレッチ&トレーニング～



家の中でできる、かんたんなトレーニングとストレッチをしようかします！
元気な体づくりのため、毎日取り組みましょう！！

4 けんこうこうつの 肩甲骨伸ばし

①手のひらを上にして、うでを曲げます

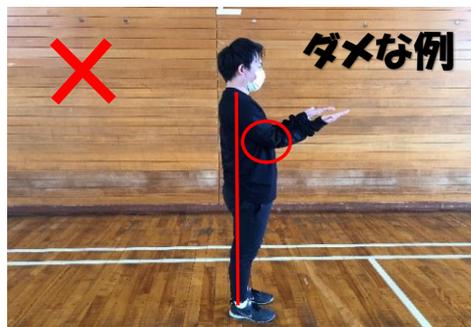
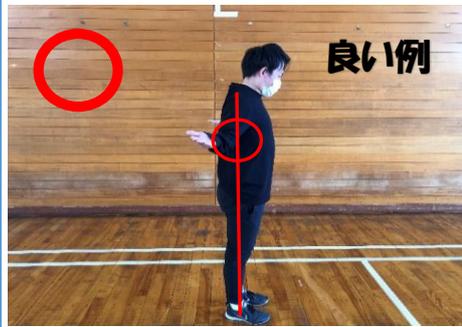


②うでを外がわに開いて3秒キープ



ポイント！

ゆっくり手を開きます
ひじが肩より後ろにいくようにしましょう



やってみよう！

深呼吸を忘れずに！

- ①のしせいをとります
- ゆっくり うで を開きます
- 開いたじょうたいで3秒キープします
- ゆっくりと うで を戻します(これを連続でゆっくりと3回やってみよう！)

◇ポイントをしっかり見てやってみよう！

