









あさお ふとん うえ 朝起きて布団の上でできるストレッチ

※ストレッチをする時は、周りに人、物などがいないか確認します。

あたらないように気を付けてできるようにしましょう。

※お子様の実態に合わせて、できるものに取り組んでください。

| | |
|--------------------------|--|
| <p>からだ 体をぐーんと伸ばす</p> | <p>め目が覚めたらまず、布団の中で体を伸ばす。縮こまりがちな両手両足もしっかりと伸ばし、大きくゆっくり息を吸い込むと、頭も体もすっきり！</p>  |
| <p>こし 腰を伸ばす</p> | <p>よこ横になった状態のまま片方の膝を手で持って、前に引き寄せる。左右交互に行う。</p>  |
| <p>あし 足の裏を伸ばす</p> | <p>りょうあし両足をそろえた状態で前へ出して座り、背筋を伸ばして上体を倒す。足の裏を上へ反らして足の裏全体を伸ばす。</p>  |
| <p>こし 腰ひねり</p> | <p>よこ横になったまま、片脚をもう一方の脚の方向へ腰から大きく回すようにひねる。顔は逆方向を向く。左右交互に行う。</p>  |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>じょうたいお かいぎやく 上 体起こし開脚</p> | <p>りょうあし ひら ひざ の りょうて 両脚を開いて膝を伸ばし、両手でそれぞれのつま先をつかむ。</p>  |
| <p>あしあ 脚上げ</p> | <p>うつぶせに寝た状態で片方の膝を曲げ、反対側の手でつま先をつかみ、太ももを伸ばす。左右交互に行う。</p>  |
| <p>ふと ももを伸ばす</p> | <p>かたひざ た 立つて、もう一方の膝は布団の上に固定。立てた方の膝を前へ出すように曲げて、反対側の太ももを伸ばす。左右交互に行う。</p>  |
| <p>じょうたい 上 体ひねり</p> | <p>すわ じょうたい あし こうき したがわ あし ほうこう じょうたい 座った状態で足を交差させ、下側になった足のかかとの方向へ上体をひねる。 左右交互に行う。</p>  |

※朝、気持ちよく目覚めるようにやってみてね。