













家族みんなで！ おうちでからだをきたえよう！



☆たいそうするときは、たいらなところで、まわりに気をつけておこないましょう。

☆たいそうの難度 ★が多いとむずかしくなります。できるところまでやってみましょう。

| | |
|---|--|
| <p>1. ライオンのポーズ ★ 4回連続でやってみましょう。</p> | <p>① 足を肩はばより大きく開いて四つばいの姿勢になります。</p>  <p>② おしりを後ろにひきます。</p>  <p>*ひじをついてもOK</p> <p>③ 胸、頭の順に前に大きく出します。</p>  <p>ガオ〜!</p>  <p>ライオンのように空にむかってほえましょう。</p> |
| <p>2. アヒルのポーズ ★</p>  | <p>① おしりを落とした姿勢から、右手で左足首、左手で右足首をつかみます。</p> <p>② そのまま、8秒間キープします。</p> <p>③ できれば、前進してみましょう。</p>    <p>*足首をつかむのが難しければ、ひざのあたりでもいいですよ。</p> |
| <p>3. スイッチ ★★ 左右4回ずつ、やってみましょう。</p> | <p>① 四つばいになります。</p>  <p>② 右手で体を支えながら、右足をななめ前に大きく出すと同時に左手をはなします。</p>  <p>このときに、おしりが床につかないようにします。</p> <p>③ 右足と左手を元の位置に戻して、四つばいに戻ります。</p>  <p>④ 同じように右足をななめ前に大きく出しながら、右手をはなします。</p>  |

4. Y字バランス

★★

① 床にまっすぐ立ちます。



② 左右どちらかのかかとを持ちます。



*ひざのうらを持ってOK。

③ あいているほうの手を大きく開き、片足で立ちます。8秒キープします。



5. 人魚姫のポーズ

★★

8回くりかえしましょう。



① 体育座りします。



② 両手を上げます。



③ おしりを浮かさずに、ひざをくずして座ります。

④ 逆の方向にひざをくずして座ります。



6. ダンゴムシのポーズ

★

うち回し4回外回し4回を1セットとして、2セットやってみましょう。

① あおむけになります。

② 足を天井にむけてあげ、ひざを軽く曲げます。



③ ひざを支点に両足をうち回しします。

④ 同じように外回しします。



7. えびのポーズ

★★★



- ① あおむけになり、両手を顔の前に出します。 ② ひざを立て、左足を外側に出します。



- ③ 左足のつま先に力を入れ、おしりを横に出します。
④ ひざとひじをつけます。
えびのように背中をまるめ、ひらがなの「く」の字にします。
反対側も同じように行いましょう。



8. プロペラ飛行機

★★★

2 セットやってみましょう。



- ① 長座の姿勢で座ります。
② 左手をつき、足を後ろに引き、腹ばいになります。



- ③ 右手をつき、足を前に伸ばし、長座の姿勢に戻ります。



- ④ 反対まわりも同じように行います。
動きを止めず、連続でやってみましょう。

これができると、体の使い方がじょうずになります。

