



# ストレッチ

## 1. 太ももの前

かた方のひざをまげて、  
上体を後ろに少したおしましょう。  
左右各 10 秒



## 2. 太ももの後ろ

かた足をのぼして、  
からだを前にたおしましょう。  
左右各 10 秒



## 3. おしり

あおむけになつて、  
かたひざをむねにひきつけましょう。  
左右各 10 秒



## 4. ふくらはぎ

後ろ足をのぼして前足に体じゅうをかけ、  
かべをおきましょう。  
左右各 10 秒



## 5. こかんせつ

足のうらを合わせて手でもち、  
からだを前にたおしましょう。  
左右各 10 秒



## 6. おなかのよこ

あお向けになつてこしをひねりましょう。  
かたをゆかからはなさないようにしましょう。  
左右各 10 秒



## 7. 前後かいきやく

大きく前にふみこみながらこしをおとしましょう。  
せすじをのぼしてむねをはりましょう。  
左右各 10 秒



## 8. からだのよこ

あたまの上で手くびをもち、  
よこにたおしましょう。  
左右各 10 秒



## 9. かた

かたうでのひじをもち、  
むねにひきよせましょう。  
左右各 10 秒



## 10. くび

あたまのよこをささえて、  
くびをゆっくりたおしましょう。  
左右各 10 秒



## ストレッチをすると...

- ・からだがやわらかくなる
- ・こころもからだもリラックス
- ・こりやつかれがやわらかく
- ・スポーツ前のじゅんびができる
- ・しせいよくなる
- ・血のめぐりがよくなる
- ・ねる前にするとよくねむれる

## 気をつけること

- ・のぼすところをいしきしよう!
- ・いきおいをつけず、じんわりとのぼしましょう。
- ・いきをとめないでしましょう。
- ・まい日つづけましょう!



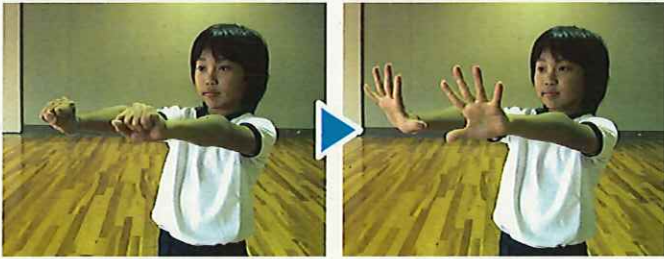
# 家で気軽に

## No.10 続ける動き

### グーパーにぎにぎ

うごきかた

- ① 手を前に出し、左右いっしょにグーパーをつづけておこないます。
- ② すばやく連続100回してみましょう。
- ③ 右手と左手の動きをかえて行ってみましょう。



ポイント

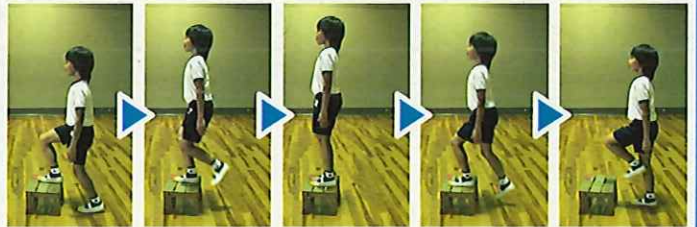
- ★ しっかりうでを伸ばして、はっきりとグーパーをしましょう。

## No.16 続ける動き

### かいだんステップ

うごきかた

- ① 片足を台に乗せ、もう片方の足も台の上のにせませ。
- ② はじめののせた足を台から下ろしたら、もう片方の足もおろします。
- ③ のぼりおりをリズムカルにくりかえします。



ポイント

- ★ リズムをつかむために、ふみ台なしの「その場足ふみ」からはじめてもいいです。
- ★ ふみ台に使う物は安全なものを使いましょう。
- ★ 上げる・下ろす足は、左右こうごにして、バランスよくおこないましょう。
- ★ 1回5分をめやすに運動をつづけましょう。
- ★ なれてきたら、ペットボトルなどをもってするとよい運動になります。
- ★ 友だちといっしょに、リズムを合わせてみると楽しくできます。

## No.17 続ける動き

### つまさき生活(せいかつ)

うごきかた

- ① かかとをつけずに10分間すごします。
- ② 同じしせいでじっとするのではなく、できるだけ歩いたり動いたりします。



ポイント

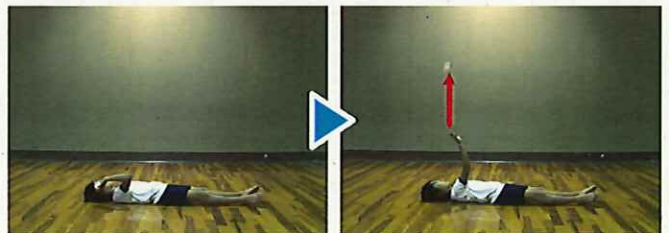
- ★ いしきして走ったり歩いたりして、いろんな動きをしてみましょう。
- ★ 始める前と終わった後、ふくらはぎをのみほぐしておきましょう。

## No.47 用具を使った動き

### てんじょうキャッチ

うごきかた

- ① あおむけにねころびます。
- ② やわらかくて小さいボール(ソフトテニスボールなど)を空に向かって投げ、おちてきたボールを、ねころんだままキャッチします。
- ③ このうごきをくり返します。



ポイント

- ★ 同じ場所に正かくなげれるんしゅうになります。
- ★ 同じ場所をじっと見てボールをなげると、安定してつづけられます。
- ★ なれてきたら、どんどん高いところまでボールをなげていきましょう。
- ★ ボールがない場合は新聞紙をまるめたものでもOKです。
- ★ 室内で行う場合は、天井ように当たらないように気をつけましょう。