

晴嵐 体育のたから箱

～努力は君の力になる～

No2 ふっきん

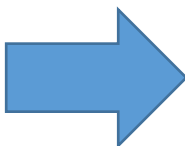
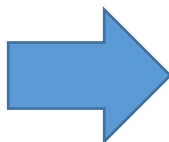
うごきかた

①両手を頭の後ろで組み、あおむけになります。

足を伸ばしておこなうと、こしをいためやすいのでひざを曲げましょう。

②いきおいをつけないようにして上体をおこし、すぐもとのじょうたいにもどります。家の人に手つだってくれる人がいれば、足を手でおさえてもらいましょう。

※学年×5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



ポイント

★ゆかにつけた体を、すぐに起こすという動きをくりかえしましょう。

★起き上がりにくいときは、せなかの下にまくらやクッション、2つおりにしたざぶとんなどを入れておこなうようにしましょう。

★1人で起き上がるようになったら、組んだ手をはなしたり、おなかの前で組んだりしてレベルアップしてみましょう。

★なれてきたら回数をふやしていきましょう。