

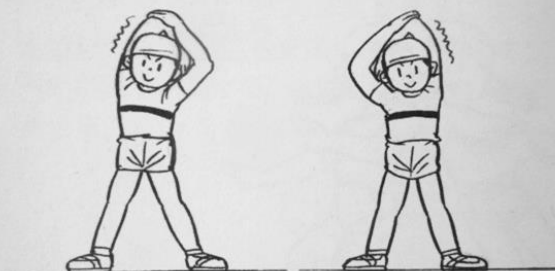
体力を高める運動

体の柔らかさを高める編

ポイント

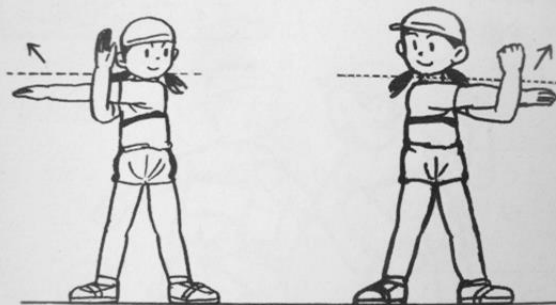
- ①どこが伸びているかを意識しながら行う
- ②呼吸を止めず、息をはきながら行う
- ③ゆっくりと行い、その姿勢のままで数秒間静止する

【ひじを持って“柔らかか”】



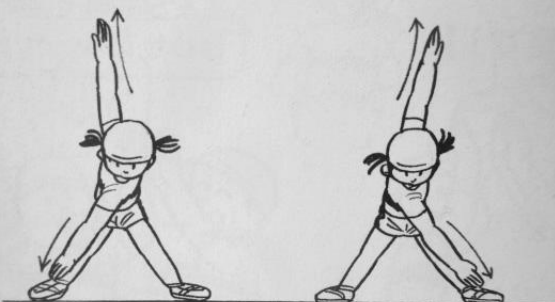
ひじが頭のとっぺんにくるように意識して、肩が伸びるのを感じよう。

【肩を伸ばして“柔らかか”】



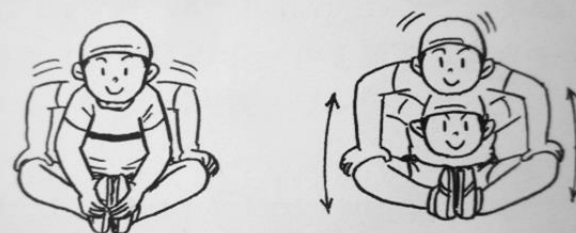
肩が体の前にくるように意識して、伸ばした腕が下がらないようにしましょう。

【スピードスケートで“柔らかか”】



腕は伸ばしたまま、動作を大きく、交互に足先にタッチしよう。

【座って“柔らかか”】



足を持って前後に体をゆらしたり、あごを足につけるように、背中を曲げたりしてみよう。

【前屈チャレンジで“柔らかか”】



指先が床につくようにチャレンジ！重ねたマットの上からでは、何枚までいけるかな？

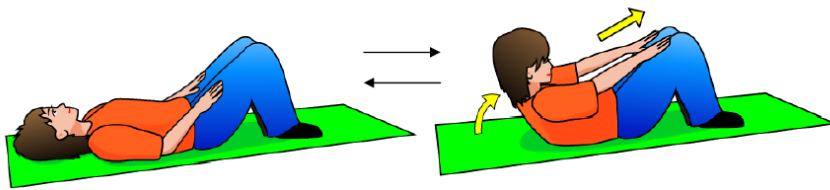
【すもうで“柔らかか”】



ひざを90度に曲げて、左右のひじをくっつけそのまま地面に近づけてみよう。

体育の教科書P5の「ペアでストレッチ」を両親や兄弟と一緒に取り組んでみましょう

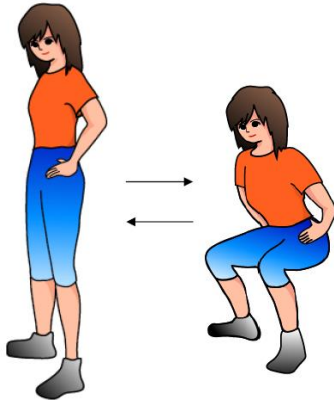
力強い動きを高める編



上体起こし(腹筋)

あお向けで、ひざを曲げる
床から少し肩がはなれるていどでもよい

20回×3セット

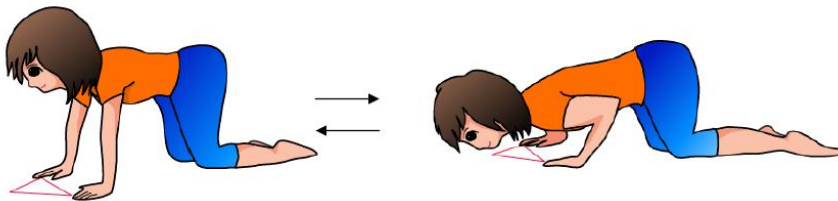


スクワット(ふとももの筋肉)

足は肩はばくらいに開く
ひざが足先より前にでないようにする

スクワットとは「しゃがむ」
という意味です。

20回×3セット



うで立て伏せ(腕・肩周囲の筋肉)

手は肩はばくらいに開く
わきをひろげすぎないように

20回×3セット

たくみな動きを高める編&長く続ける力を高める編

Youtubeで「エクササイズ」「エアロビクス」「体幹トレーニング」と検索をかけると多くの動画があります。その中から一つを決めて取り組みましょう。また、日毎に変えてもいいですし、気に入ったものを毎日取り組んでも構いません。下の動画は小学生向けに作られているので特におすすめです。

- ・「家でもできる体づくり運動～エアロビクス～」 ← おすすめ！！
- ・「運動不足解消に！コンサドーレとおうちでトレーニング」 ← おすすめ！！