

「ストレッチにチャレンジ！」

おうちの中で、体を動かさない日々がつづいていますね。体力をおとさないように、体のすじやきんにく、かんせつをやわらかくして、外で元気に遊べるようになった時、ケガをしない体を作っておきましょう。(3年生、4年生に紹介した内容ですが、ぜひ、大人も子供もみんなチャレンジ！)

(1) ジャックナイフ・ストレッチ

- ①しゃがんで、足首をしっかり持ち、むねとふとももをぴったりとつけます。
- ②ひざをゆっくりとのばしていき、10びょうとまります。
- ③のばすときに、むねとふとももができるだけはなれないようにします。
- ④これを5セットおこないましょう。



(2) かた足ストレッチ

- ①かた方の足を曲げ、もうかた方の足をのばしてすわります。
- ②のばした足首をつかみ、ゆっくり頭を足に近づけます。
- ③頭がつく人は、さらに上半身全体がのばした足につくようにします。
- ④頭がまだつかない人は、できるだけ近づけるだけでいいです。
- ⑤そのしせいで10びょうとまります。
- ⑥これを右足3セット、左足3セットおこないましょう。



(3) グーパーたいそう

- ①りょう手を頭の上にあげてのばします。
- ②頭の上で、ゆびさきまで力を入れて「グーパー」を20回します。
- ③つぎに顔の前に手をのばして同じく、「グーパー」を20回します。
- ④さいごにりょう手を左右にひろげ、「グーパー」を20回します。
- ⑤うでがパンパンになってきたらオッケー！



(4) プランク

- ①下をむいてうでたてふせのような形になります。
- ②かたはばの広さでひじをつきます。
- ③ひざをあげ、ひじだけで体をささえます。
- ④20びょうそのままとまります。できる人は30びょう。もっとできる人は60びょうやってみましょう。うでやおなかがプルプルしてくればオッケー！
- ⑤これを3セットおこないましょう。



**これを毎日つづければ、
きみもストレッチマン&キン肉マンだ！！**

他にも、これまで学校のホームページで紹介してきた簡単な体操を紹介します。手軽な運動で、心と体をリフレッシュしましょう。

『くの字体そう』

ポイントは、

「頭を動かさないで」「両手を水平に保ちながら」「腰だけを左右に動かす」

の3つです。

右に動かして～



左に動かして～



この動きを繰り返し行います。

次は『ガニガニ体そう』。

ポイントは、

「リズムよく」「ひじを下げず」「ひざを高くあげ」「ひじとひざが当たるよう」

りょう手をあげて



ひじにひざを当てる！



これを左右くり返します。

2つの運動をセットで長く続けると、知らないうちに運動しんけいが高まります！

次は、『スロートレーニング（スロトレ）』です！

やり方は、

①ゆっくり4数えながら、ゆっくりひざをまげて、



②ゆっくり4数えながら、ゆっくりひざをのばします。



ポイントは、

「ひざをまっすぐにのばさないこと」
「ひざをまげたまま次の動作に入ること」

1回で10回くらいくり返してやってみましょう。
家の中で出来るかん単トレーニングをして、体を動かそう！