

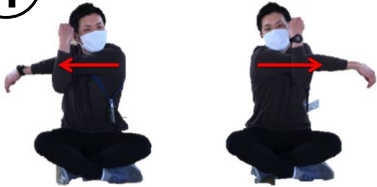
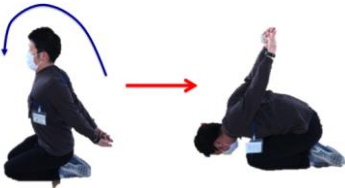
体力アップ2

令和2年5月11日

日野第八小学校 体育科担当

今回は、家の中で静かにできるストレッチを紹介しします。

ぜひ、やってみましょう！毎日続けることが大切です！少しのすきまの時間にね！朝起きた時やお風呂に入った後などがおすすめです！

① かいきやく  足をまっすぐ伸ばしてひらいて座る。 前→右→左の順で伸ばしてみよう。 20秒間ずつ2セットやろう！	② つまさきタッチ  右手を左足のつま先に、左手を右足のつま先にタッチする。 20秒間キープしてみよう。	③ ひじおとし  ひじを背中の中うしろで持ち、下におろしてみよう 左右それぞれ20秒間キープしよう！
④ クロストレッチ  写真のように、ウルトラマンのようになり、うでの筋肉をのばしていこう それぞれ20秒間キープしてみよう！	⑤ さかされい  体のうしろで手を組み、ぴんと伸ばす。 そのまま、前に体をたおし、うでをできるだけ前にたおしましょう。 20秒間キープしてみよう！	⑥ ストレッチいろいろ (NHK for school) http://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/shiryou/strech.html
⑦ 「パプリカ」ダンス (NHK for school) https://www.nhk.or.jp/school/paprika/origin/dance.html	⑧ 東京五輪音頭～ゆうゆう～ (東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会) https://www.youtube.com/watch?v=VgIXNdP18XE	⑨ 東京五輪音頭～キビキビ～ (東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会) https://www.youtube.com/watch?v=OP-WNqKivGU&feature=emb_rel_pause

※動画は、URL をクリックしてみてください。ぜひご活用ください。