

おやこエクササイズ ていがくねんver

(おうちでできる かんたんな運動) 笠原小学校 たいいくぶ

①かえるとび



- ふとんのはばに足をひらき、れんぞくでジャンプ!

②かえるの足うち



- りょう手をつき、足うらパチン!
※できる人はパチンのかいすうをふやそう。

③かえるとりつ



- りょう手をつき足をうかせよう
※うまくいかないときは、おでこをつけるとあんでいするよ!

④うさぎとび



- りょうひざをとじて、うでのあいだをとおしてジャンプ!

⑤ゆりかご



- りょうひざをとじてうしろにゴロン! もとのポーズ!

⑥アンテナ



- あおむけでねっころがりりょう手でこしをささえてりょうあしピーン! 10びょうキープ!!

⑦だるまころがり



•足のうらを合わせてクルンとかいてん！
(みぎまわり)
(ひだりまわり)

⑧せいざでジャンプ！



•大きくうでをふってジャンプ！
立てるかな！？

⑨ねこストレッチ



•ねこがのびをしているイメージ！

•ねこがせなかを丸めているイメージ！

☆スペシャルメニュー☆

⑩タオルボール トレーニング



タオルを2回むすびかたくする



あおむけのしせいでむすんだタオルまっすぐま上になげる



ぎゃくの手でひじをこていしてなげる(てくびを使うイメージ)



ひじをこていしてちょうざでキャッチボール



足をよこにひらいて体をひねりながらキャッチボール



足をたてにひらいてたいじゅうをいどうしながらキャッチボール



トレーニングのかいすうは自分の体力をかんがえてちょうせいしましょう！！