

親子エクササイズ

(家でできるかんたんな運動)

中学年 ver

笠原小学校 体育部

①その場でウォーキング



- ひざを高く上げ、大きく手をふり
その場で足踏み！（20回）

②風車



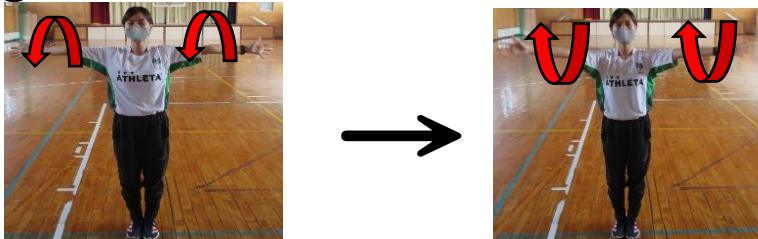
- 大の字で立ち、
右手で左つま先、
左手で右つま先を
交互にタッチ！
（20回）

③カニタッチ



- 大の字で立ち、
右ひじと右ひざ、
左ひじと左ひざを
交互にタッチ！
（20回）

④うで回し



- うでを伸ばしたまま
前と後ろに回しましょう！
（前後20回ずつ）

⑤アームクラップ



- 左右に足を開き、
両手で大きくクラップ！
（20回）

⑥ばんざいスクワット



- 足をひらいて両手で
ばんざい！
そのまましゃがんで
スクワット！（20回）
※ジャンプはしない

⑦せいざでジャンプ!



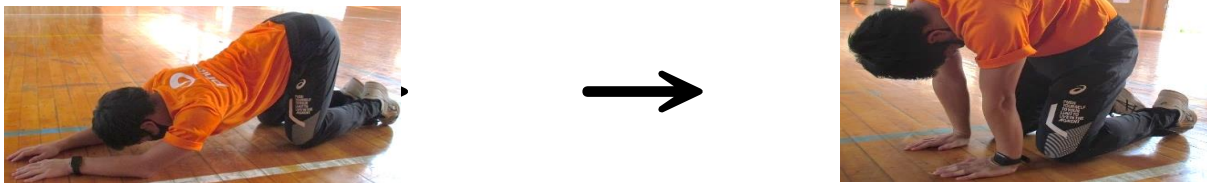
• りょううでを大きくふってジャンプ! 立てるかな!?

⑧またわりストレッチ



足を広げひざに手をつき左右の肩を入れながら内側のふとももと背中を伸ばそう!
足を横いっぱい広げキープ!

⑨猫ストレッチ



床にひざをつき 両手を前に伸ばして背中を反らす! (猫が伸びをしているイメージ)
両手を元の位置に戻し、背中を丸める! (猫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回結び固くする



あおむけのしせいで結んだタオルまっすぐ真上に投げる



反対の手でひじを固定して投げる (手首を使うイメージ)



ひじを固定して長座でキャッチボール



足を左右に開いて体をひねって投げる!



足を前後に開いて前後に体重いどうをしながら投げる!

トレーニングの回数は自分の体力を考えて回数をちょうどせいしましょう!