

# 親子エクササイズ

(家でできるかんたんな運動)

# 高学年 ver

笠原小学校 体育部

## ①その場でウォーキング



- 腰の位置までひざを高く上げ、大きく手を振り その場で足踏み！ (20回)

## ②風車



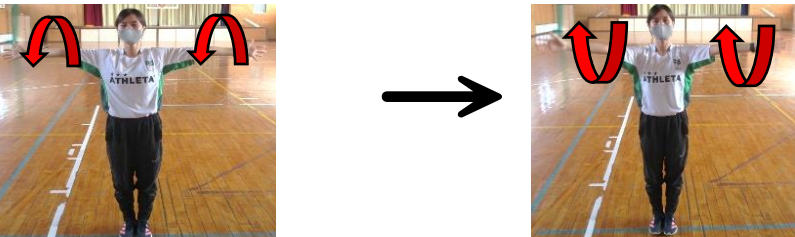
- 大の字で立ち、右手で左つま先、左手で右つま先を交互にタッチ！ (20回)

## 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)  
※前かがみにならないように注意！

## ④腕回し



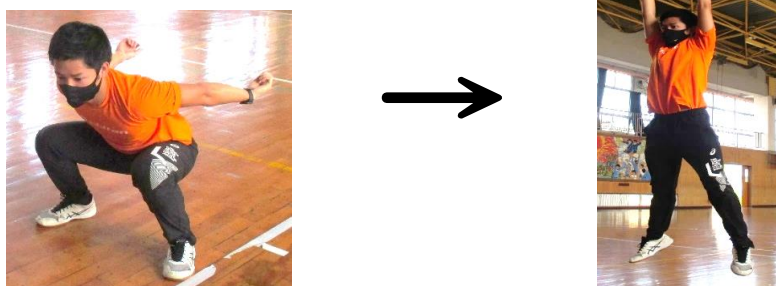
- 大の字で立ち、腕を伸ばしたまま前と後ろに回しましょう！ (前後20回ずつ)

## ⑤しゃがんでパンチ



- おしりとひざの高さを合わせ、体の正面にパンチ！ (20回)

## ⑥スクワット クラップ



- 肩幅に足を開きスクワットの姿勢からジャンプ！跳んでいる間に頭の上でクラップ【拍手】！ (20回)

### ⑦正座でジャンプ!



- 両腕を大きく振ってジャンプ! 立てるかな! ? (10回)

### ⑧股割りストレッチ



- 足を広げ膝に手をつき左右の肩を入れながら内側の腿と背中を伸ばしましょう!
- 足を横いっぱい広げキープ!

### ⑨猫ストレッチ



- 床に膝をつきおしりをつき出しながら両手を前に伸ばす! (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! (猫が怒っているイメージ)

### ☆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調整してください。