

からだスツキリ 福江っ子体操



長い休みになって外にも出られず、もやもやとした日々をお過ごしではないでしょうか。勉強に読書、ときどきゲーム。運動不足になっていませんか。

そんなみなさんに先生からぜひやってほしい体操を考えました。それは、「からだスツキリ 福江っ子体操」です。ゲームにあきてきた、だらだらしていて少し太ってきた、部活動や運動会で活躍したい、元気で健康な生活を送りたいという、あなた！ぜひ、やってみてください。

家族に一声かけ、周囲の安全やけがに気を付けてチャレンジしよう。家族でやると、さらに楽しいよ！



福江っ子体操の前に・・・

- ① 体操の効果を上げるには、姿勢が大切です。背中をピッとのばして取り組みましょう！
- ② いつもより、ゆっくりと呼吸をしましょう。息をしっかりと吸って、ゆっくりはきましょう！
- ③ 無理をしてはいけません。少しいたいと思うところで止めましょう。じっくりのばしていきましょう！



① からだ全体（3回）



ポイント

- ・ぐ〜っと上にのびて、上で5秒ストップ！
- ・つま先立ちになるまでのびれると Good👍
- ・手を下すときはゆっくりおろしましょう

② かた（前・後ろ回し各10回）



ポイント

- ・指をかたの上に乗せて大きく回そう
- ・前に来た時にひじをくっつけると Good👍
- ・指がはなれていないかな

③ むね（3回）



ポイント

- ・背中で手をつなぎましょう
- ・体を写真くらい曲げて、10秒ストップ
- ・背中とひざがピンとのびていると Good👍

④ かけ橋（5回）



ポイント

- ・手のひらと足のうらを地面につけて寝ころぼう
- ・おしりをあげて、大きな橋になると Good👍
- ・10秒止まったら、おろしてもう一度上げよう！

⑤ おしり（左右20秒ずつ）



ポイント

- ・あぐらをかいて、片足を立てよう
- ・むねをひざにくっつけるようにしよう
- ・ひざを90度に立てるとよくのびて Good👍

⑥ こかんせつ（20秒）



ポイント

- ・足のうらを合わせて、手でもとう
- ・体をまえにたおそう 頭がつま先につくかな
- ・足を体に近づけるとよくのびて Good👍

⑦ 太ももの後ろ（20秒）



ポイント

- ・両足をつけて、ひざをのばしてすわりましょう
- ・ひざを曲げないようにからだを前にたおそう
- ・頭がひざにくっつく Good ☺

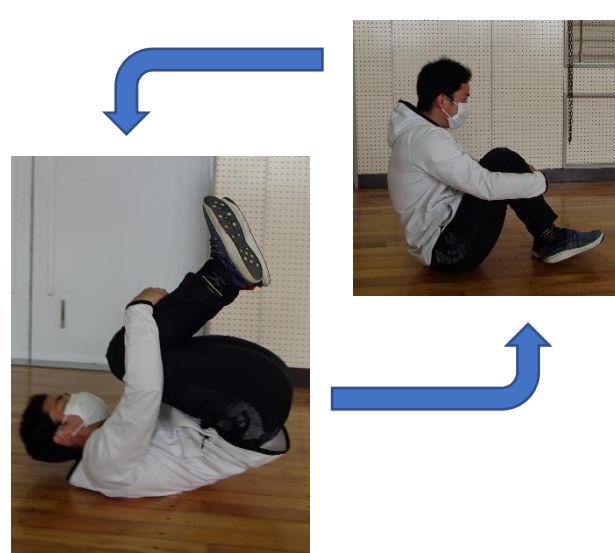
⑧ 太ももの後ろ（20秒ずつ）



ポイント

- ・片方の足をのばし、もう片方は曲げましょう
- ・のばした足の方に向かって、体をたおそう
- ・足と反対の手がつま先につくと Good ☺

⑨ ゆりかご（10回）



ポイント

- ・たいそう座りをして、後ろにたおれます
- ・頭をつかないで、元のしせいにもどりましょう
- ・手を使わずにもとにもどれると Good ☺

⑩ カエルの足うち



ポイント

- ・両足を同時にあげて、足うちをしよう
- ・手と手の間を見て、おしりの近くで足うちしよう
- ・1回で3～5回できれば、Good ☺

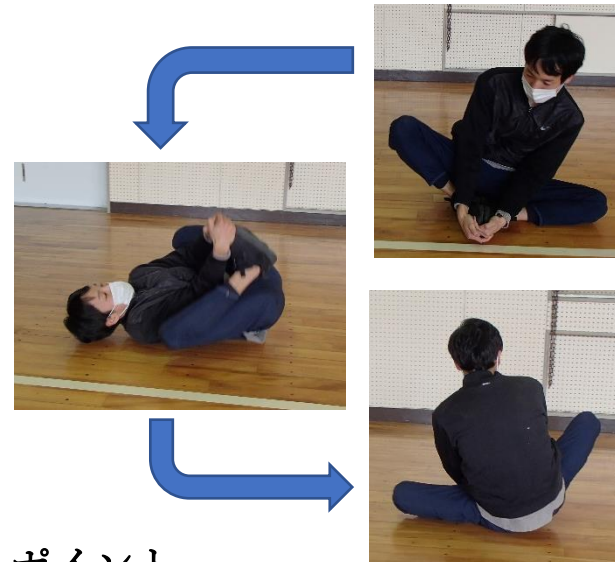
⑪ わにのお散歩（7～10m）



ポイント

- ・わにのようなポーズをします
- ・頭とおしりと足をできるだけ低くして歩こう
- ・左手と右足、右手と左足を一緒に大きく動かせると Good ☺

⑫ だるま回り（左右3回転）



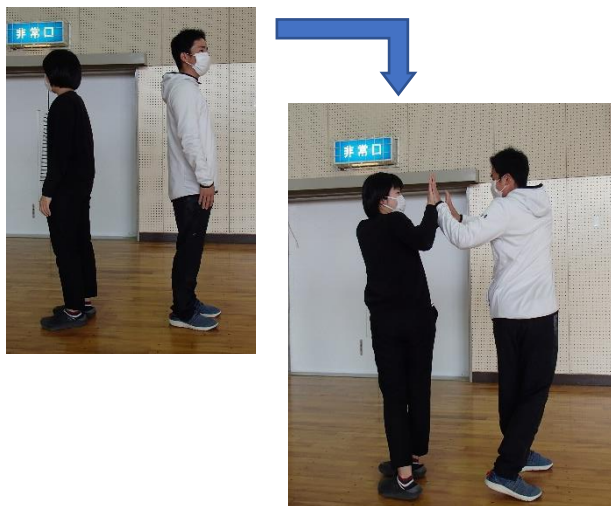
ポイント

- ・足のうらを合わせて、手でもとう
- ・体をよこにたおしていき1周回ります
- ・手を使わずに回れると、Perfect ☺

家族の人にも協力してもらおう！



⑬ 8の字ひねり（左右20回）



- ・背中合わせに立ちます
- ・からだをひねって、2人の手を合わせます
- ・一緒にタイミングで手を合わせられると Best Family ☺

⑭ 肩もみ・肩たたき



- ・やさしい気持ちで、やさしくもみましょう
- ・日ごろのつかれをいやしましょう
- ・終わって「ありがとう」の一言が言えたら Very Good ☺