

岬体操 R2!

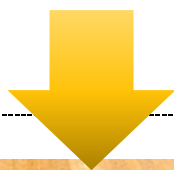
～ストレッチ①～ こきゅう ストレッチは、びょう 呼吸をしながらゆっくり20 秒 みぎ ひだり ずつやろう。右も 左 もね!

1. 太ももの前



ポイント

- ゆ〜っくりとたおそう。
- こしが地面に着くといいね!



ポイント

- 下の足を、90度まげよう。
- 上の足首をもって、後ろにひっぱる。
- 体、顔はまっすぐ!

2. 太ももの後ろ



ポイント

- ひざはまげずに、つま先は上向き。
- つま先をもてるといいね!
- 無理せず、足首をもってもいいよ。



ポイント

- 下の足のひざはまげずにのばそう。
- 足首をもとう。つま先をもてるかな?
- 無理せず、ふくらはぎをもってもいいよ。
- 上の足を左右にふってもいいね!

こきゅう びょう みぎ ひだり
～ストレッチ②～ ストレッチは、呼吸をしながらゆっくり20秒ずつやろう。右も左もね！

3. おしり



ポイント

- あぐらをかいて、片足を立てよう。
- 胸を、ひざにくっつけるようにしよう。
- ひざは、90度に立てるとよくのびるよ。



写真をよく見て
やってみよう！

ポイント

- 上の足を、体の反対まで動かす。
- 体をねじって、小さくするイメージで。

4. ふくらはぎ



ポイント

- 後ろ足をのばして前足に体重をかけよう。
- かべをおすようにやってみよう。



ポイント

- 片足を前に出そう。
- 前に出した足のつま先を上に向けて。
- つま先を持てるかな？

こきゅう びょう みぎ ひだり
～ストレッチ②～ ストレッチは、呼吸をしながらゆっくり20秒ずつやろう。右も左もね！

5. こかんせつ



ポイント

- 足のうらを合わせて手でもとう。
- 体を前にたおそう。
- 頭がつま先につくかな？

6. おなかのよこ



ポイント

- 両手を広げてまっすぐにねます。
- 片足のひざを90度まげてひねりましょう。
- かたが上がらないようにしよう！



ポイント

- 足は、肩はばより少し広く開けよう。
- 手をまたの下からくぐらせて、かかとをもとう。
- ひざはしっかりとまげよう。
- このしせいで、おしりを左右にふりふりしよう。
- おしりの高さを変えないように！

7. からだのよこ



ポイント

- カベの横に立ちます。
- 両手をかべにつけよう。
- 少しずつかべからはなれよう。
- わきの下が伸びたら、そのまま止まろう。

こきゅう びょう みぎ ひだり
～ストレッチ③～ ストレッチは、呼吸をしながらゆっくり20 秒 ずつやろう。右も 左 もね！

8. かた



ポイント

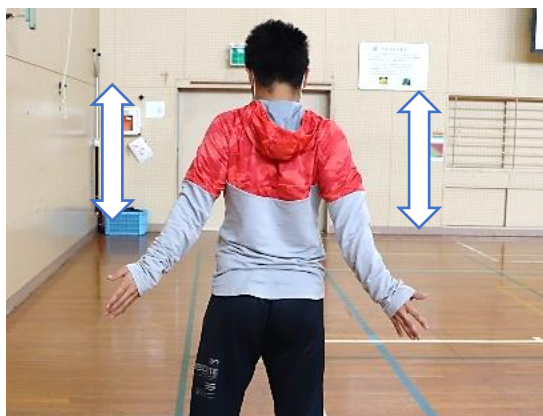
- まっすぐ立ちます。
- 左手で右うでのひじをもって、頭の後ろに少しだけ引っ張ってのばそう。
- 反対も同じようにやります。

9. くび



ポイント

- まっすぐ立ちます。
- 片手で頭の上をもって、ゆっくり引っ張ろう。
- 首は大切なので、ゆっくりじっくり！



ポイント

- 片足を前に出そう。
- うでを、ななめ下にのばそう。
- けんこう骨がくつつくように手の平を上に向けよう。
- そのまま、ゆっくりうでを上下に動かす！

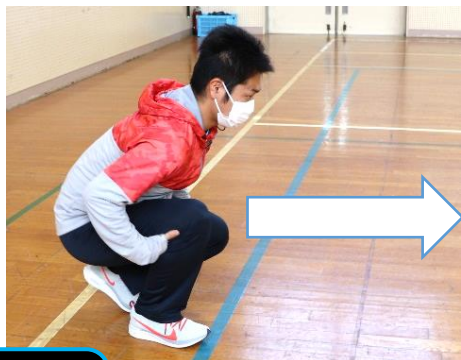


ポイント

- まっすぐ立ちます。
- ゆっくり、大きく頭を回そう。
- 5回ゆっくり回したら、反対方向にも同じように5回、回そう。

～アクティブ①～ いろいろな動きにチャレンジしよう！

あひる



ポイント

- ひざのうらをつかんでしゃがもう。
- そのままのしせいで、10歩歩く！
（高学年は20歩！）
- 歩幅を大きくすると、トレーニングになるよ！

あざらし



ポイント

- 写真のポーズをマネしよう。
- ひじをのばして、できる限り力をぬこう。
- 指先を進む方向にむけるよ。
- ひじをのばして、足を引きずりながら10回進もう（高学年は20回！）。

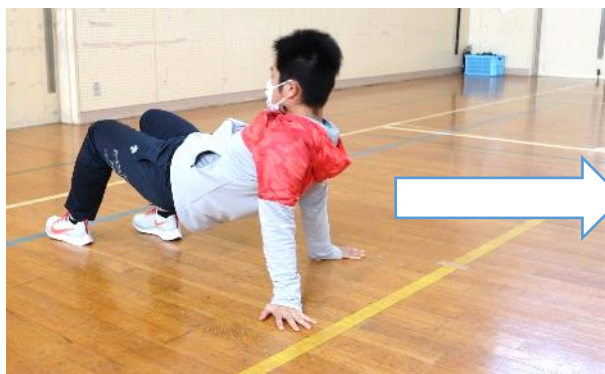
いぬ



ポイント

- 犬のようなポーズをします。
- そのまま、犬のように走る！走る！走る！（10m～15m）
- 手と足の使い方を工夫してみよう。

くも



ポイント

- 写真のようなポーズをします。
- そのまま、走る！走る！走る！（10m～15m）
- おしりを高くあげてみよう。

～アクティブ②～ いろいろな動きにチャレンジしよう！

わに



ポイント

- わにのようなポーズをします。
- そのまま、頭、おしり、足をできるだけひくくして歩こう。
- 右手と左足、左手と右手がいっしょに動くようにしてみよう！
- 7m～10m歩いてみよう。

かえるのあしうち



ポイント

- 両手を地面につこう。
- 両足を同時に上げ、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をしてみよう。
- 1回に2連続で足うちにチャレンジ！
高学年は3～5回にチャレンジ！

かえるのさかだち



ポイント

- 両手を地面につこう。
- 体を縮めたままゆっくりと支えます。
- ひじに、ひざをのせてみよう。そのまま、合計30秒になるように何度もチャレンジ！
- 1mほど前を見てやってみよう！連続30秒にもチャレンジ！

かけはし



ポイント

- 手のひらと足のうらを地面につけてねころぼう。
- おへそをつき上げてブリッジ！
- 10秒数えます。またおろして、またすぐにブリッジをしよう。それを、5回くり返そう！
- 安定したら、そのまま歩いてみよう！
できるかな？