

～ストレッチ①～ 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！

こきゅう

びょう

みぎ ひだり

1. 肩



ポイント

- 腕で十の形にします。
- 伸ばす腕は、肩の高さに真っ直ぐに。



ポイント

- 今度は、顔を反対に向けよう。
- 腕は伸ばしたままで。
- 腕を、少し上下に動かそう。

2. わき腹



ポイント

- 右手で左のひじを持ちます。
- 痛くないように、右手で引っ張ろう。
- 反対も同じようにやろう。



ポイント

- 右手で左の手首を持ちます。
- ゆっくりと体をたおそう。
- 腕を曲げないように、ゆっくり呼吸。

～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！

こきゅう

びょう

みぎ ひだり

3. けんこうこつ 肩甲骨



ポイント

- 指先で肩をさわろう。
- 指をはなさないように、大きく回す。
- 前回し、後ろ回し、それぞれ20回！

4. けんこうこつ せなか 肩甲骨・背中



ポイント

- 写真のように指を組む。
- ゆっくりと前にのばす。
- 4秒のばす、2秒もどす…5回くり返そう。



ポイント

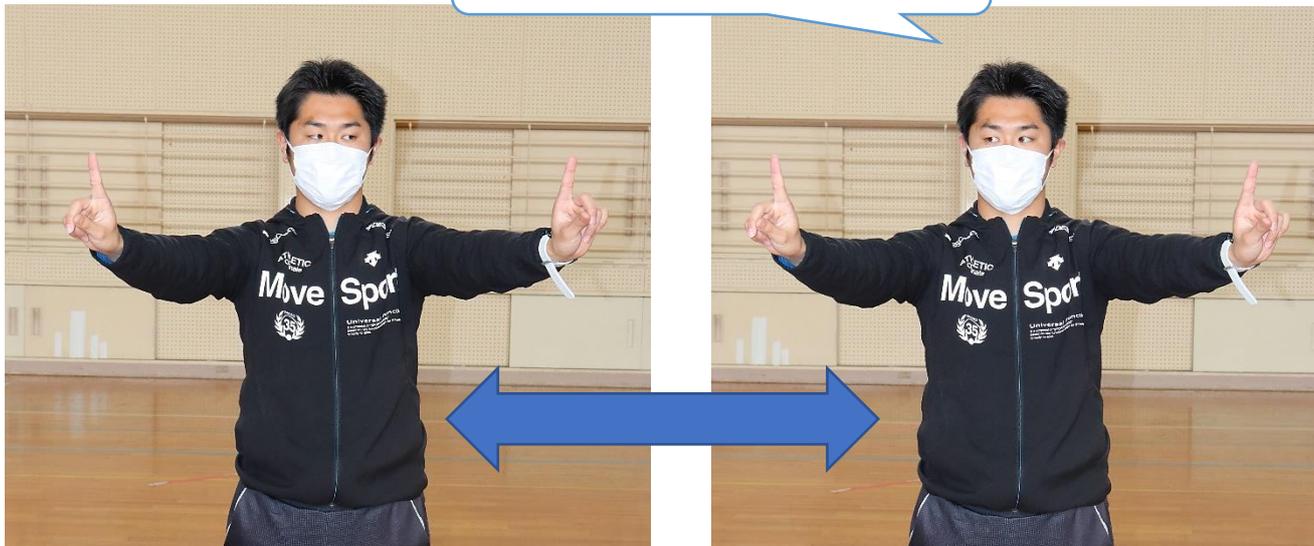
- 手を真っ直ぐに上にのばそう。このとき、手の平は内側に向ける！
- ひじを下におろす。このとき、手の平を外側に向ける！
- ひじを、体の後ろに引き寄せるイメージでやろう！
- これを、15往復させる。



～アクティブ①～ スマホやテレビで目が見つかるよ！目の体操。^{たいそう}

たいそう 目の体操①

動かすのは、「目」だけだよ！

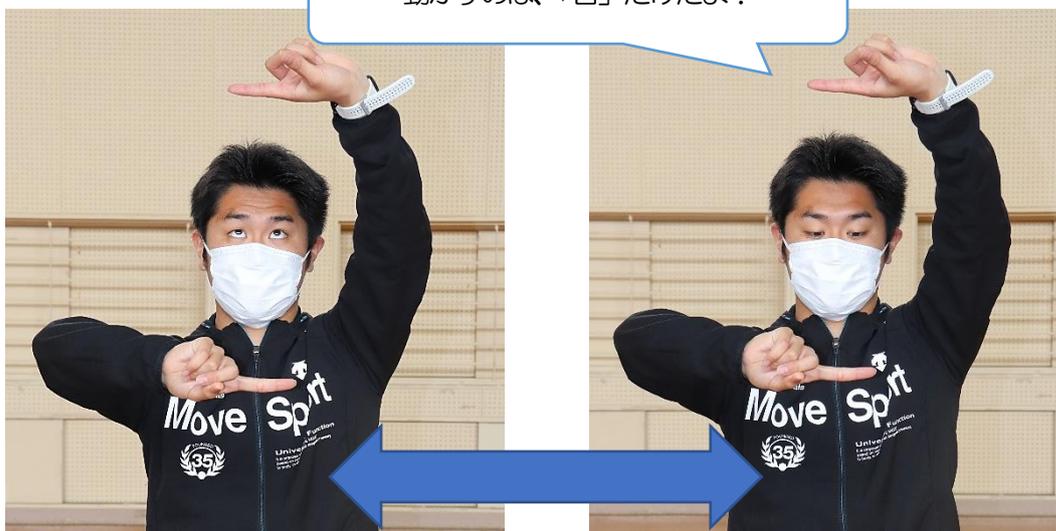


ポイント

- ・体、顔をまっすぐにします。（立ってもすわってもOK）
- ・まっすぐ向いて、見えるぎりぎりのところに指を立てます。
- ・右、左、右、左……と、目だけを動かして指を見ます。
- ・これを、3秒ずつゆっくりと、10往復させよう。

目の体操②

動かすのは、「目」だけだよ！



ポイント

- ・体、顔をまっすぐにします。（立ってもすわってもOK）
- ・まっすぐ向いて、見えるぎりぎりのところに指を立てます。
- ・上、下、上、下……と、目だけを動かして指を見ます。
- ・これを、3秒ずつゆっくりと、10往復させよう。

たいそう 目の体操③



ポイント

- 体、顔をまっすぐにします。(立ってもすわってもOK)
- まっすぐ向いて、顔の遠くと近くに指を立てます。
- 3秒ずつ、遠くと近くを順番に見ます。
- これを、10往復させよう。

目の体操②



ポイント

- 体、顔をまっすぐにします。(立ってもすわってもOK)
- まっすぐ向いて、顔のななめ上と斜め下に指を立てます。
- 3秒ずつ、順番に見ます。これを、10往復させよう。
- 右と左の指の位置を変えて、同じように10往復させよう。

～アクティブ②～ なわとびチャレンジ!

★毎日30分ずつ練習すれば……すごくレベルアップするね!

ほんごう 番号	しゅもく 種目	れんぞく 連続でとんだ回数					
		レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	MAX
1	まえ 前 とび	10	20	50	75	100	
2	うし 後ろ とび	10	20	50	75	100	
3	まえ 前 かけ足とび	5	10	20	30	50	
4	うし 後ろ かけ足とび	5	10	20	30	50	
5	まえ 前 あやとび	5	10	20	30	50	
6	うし 後ろ あやとび	5	10	20	30	50	
7	まえ 前 交差とび	5	10	20	30	50	
8	うし 後ろ 交差とび	5	10	20	30	50	
9	まえ 前 サイドクロス	5	10	20	30	50	
10	うし 後ろ サイドクロス	5	10	20	30	50	
11	まえ 前 二重とび	1	5	10	20	30	
12	うし 後ろ 二重とび	1	3	5	10	20	
13	まえ 前 二重あやとび	1	5	10	20	30	
14	うし 後ろ 二重あやとび	1	3	5	10	20	
15	まえ 前 二重交差とび	1	5	10	20	30	
16	うし 後ろ 二重交差とび	1	3	5	10	20	
17	まえ 前 二重サイドクロス	1	3	5	7	10	
18	うし 後ろ 二重サイドクロス	1	2	3	4	5	
19	まえ 前 三重とび	1		2		3	
20	うし 後ろ 三重とび	1		2		3	