

～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 みぎ ひだり 秒 ずつやろう。右も 左 もね！

1. 太もものうら



ポイント

- あぐらをかいて、片足をまっすぐに。
- つま先をさわりながら、のばそう。
- 痛い人は、足首でもOK！



ポイント

- 今度は、足をななめ前にのばす。
- 同じように、つま先をさわろう。
- のびている場所のちがいを感じて！

2. かた 肩、むね 胸



おしりを後ろに引くよ。
胸を地面に近づけよう。



ポイント

- どうぶつポーズになろう。
- 両手をとおくにつく。
- ねこのポーズ！胸を地面に近づけよう

てくび 手首



ポイント

- 同じように、どうぶつポーズ。
- 手首を反対に向ける。
- 手をついたまま、おしりを後ろへ引こう。

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. 首

同じ方向に引っ張る！
卒業生も、やっているかな？



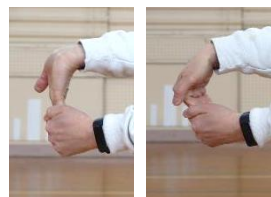
ポイント

- 背中側で、手首をつかもう。
- つかんだ手を引きながら、首もたおす。
- ゆっくり20秒。反対もやろう。

4. 手首

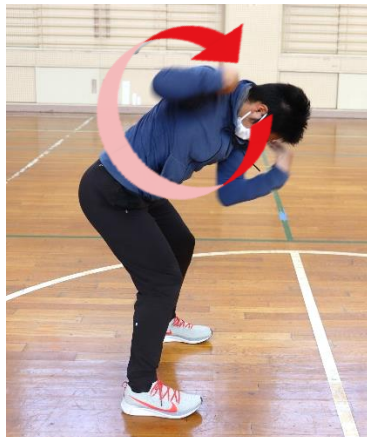


ポイント



- 写真のマネをしよう。
- ゆっくりじっくり、20秒！
- 右も左も、反対側もやってみよう。

5. 肩甲骨 (スズコウ体操)



動画も見ると分かりやすいよ。
見ながらやってみてくれよな！

ポイント

★30回も回せば、ポカポカしてくるよ。野球選手は毎日50回やってみよう！
★中学、高校のお兄さん、お姉さんの野球部&ソフト部は、毎日50回×2セット！

- 少し、前かがみになって立つ。(写真のしせい)
- 体は動かさず、ひじを大きく回そう。
- ひじを、体の中心のもってくるように回してみよう。
- うしろに大きく引くようにすると、肩甲骨がしっかりと動くよ！

～アクティブ①～ 体をきたえて、ウイルスに負けない強さを身に付けよう。

もも上げ①



庭なら、そのまま
進んでみよう。

★低学年：12回、中学年：20回、高学年：25回、スポーツマン：30回、阜平先生：35回

ポイント

この回数を、1分の休めいをはさんで2セットくり返そう。

- ・体、顔をまっすぐにして、前を向いて立ちます。
- ・その場で、ももをしっかりと上げよう。目標、90度！
- ・上げるよりも、「強く下げる」ことを意識しよう。
- ・体は、うしろにそらないようにしよう。かかととはつかない！

もも上げ②（股関節のストレッチも同時に）

動画を見てね



もし



もし



カメ



よ♪

★低学年：10回、中学年：14回、高学年：18回、スポーツマン：24回、阜平先生：30回

ポイント

この回数を、1分の休めいをはさんで2セットくり返そう。

- ・バンザイ、タッチ、バンザイ、タッチ…をくり返そう。
- ・くるぶしをしっかりと上げて、タッチ！
- ・はやくやらなくていいよ！「もしもしカメよ…♪」のリズムで。
- ・体を、前にたおしすぎないように、くるぶしを上げよう。

かかと上げ

動画を見てね

1、2、1、2…
リズムよく、くり返そう！



★低学年：10回、中学年：14回、高学年：18回、スポーツマン：24回、阜平先生：30回

ポイント

この回数を、1分の休みをはさんで2セットくり返そう。

- まっすぐ、前を向いて立とう。
- かかとを、ななめ上に上げて、タッチ！
- かかとを、反対の手でさわろう。できるかな？
- まちがえないように、れんぞくでやってみよう。

チャレンジ・アクティブ！（高学年向け）



動画を見て、何度も練習しよう。5セット、くり返すぞ！

ポイント

- 上の、もも上げ②とかかと上げを連続でやるよ！
→もも・もも・かかと・かかと……の順で。
- はじめはゆっくり、まちがえないことが大切！
- できるようになったら、どこまで速くできるかチャレンジ！

★もも、もも、かかと、かかとで1セット。これを、5セット続けられるかな？

おなか、せなか（フランク）



★低学年：15秒、中学年：20秒、高学年：25秒、スポーツマン：35秒、中学生（運動部）：50秒

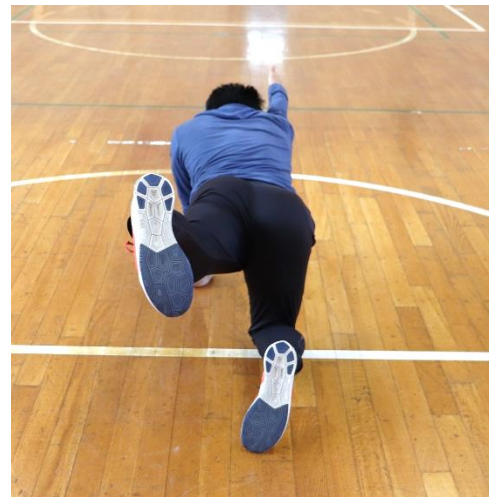
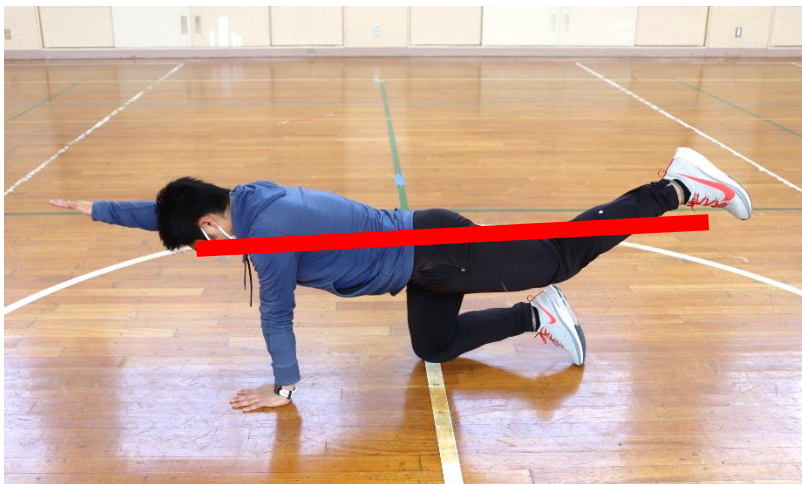
ポイント

高校生：1分10秒、阜平先生：1分20秒

- ・写真のしせいをつくります。
- ・体をまっすぐにして、おしりを上げたり下げたりしない。
- ・ゆっくりと、はなから息をすって、口からはこう。
- ・同じしせいを正しく続ける！プルプルしても、が・ま・ん！

ぜんしん

全身（スタビライゼーション）



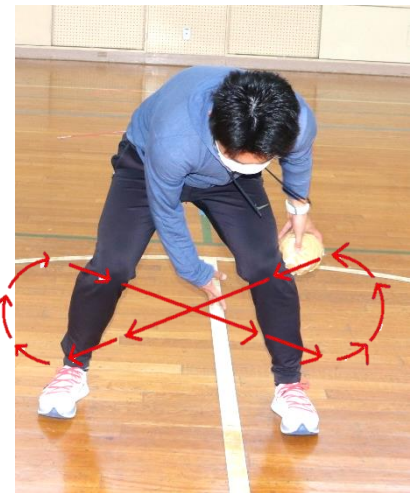
★低学年：15秒、中学年：20秒、高学年：25秒、スポーツマン：30秒、中学生（運動部）：50秒

ポイント

高校生：1分10秒、阜平先生：1分20秒

- ・写真のしせいをつくります。（右手を上げたら左足を上げる）
- ・体をまっすぐにして、手や足を上げたり下げたりしない。
- ・ゆっくりと、はなから息をすって、口からはこう。
- ・同じしせいを続ける！プルプルしても、が・ま・ん！
- ・少し休けいしたら、反対もやろう。

一人ボール回し ★ボールは、新聞紙を丸めたものでもできるよ！



★低学年：10回、中学年：15回、高学年：20回、スポーツマン：25回、阜平先生：30回

ポイント

この回数を、休めいをはさんで反対回りもやってみよう。はやく回してみよう！

- ・首の周りを回そう。
- ・体の周りを回そう。
- ・ひざの周りを回そう。
- ・またの下を8の字に回そう。

全部、反対回りにも
チャレンジしてね！

バケツキャッチ・チャレンジ ★ボールは、新聞紙を丸めたものでもできるよ！



周りの安全に気を付けて！

動画を見てね

ポイント

- ・ボールを上に向けて……バケツでキャッチ！
- ・上の写真のように、いろいろなキャッチにチャレンジしよう。
→庭で、高く上げるともっとレベルアップできるよ！
- ・背面キャッチや、また下キャッチを毎日やると、フライをキャッチするのがうまくなるんだよ。目指せイチロー選手！