

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

1. 太もものうら



ポイント

- 足を交差して立つ。
- ゆっくり力を抜いて…。
- 鼻で呼吸。反対もやろう。



ポイント

- 今度は、腕を8の字に動かそう。
- 腕の力をぬいて、だら～ん…。
- 毎日やると効果的だよ!

2. ふくらはぎ・アキレスけん



できれば、かかとはいかさないようにやろう!

ポイント

- 片足を前に出す。
- 両足、つま先はまっすぐ前向きに。
- 前の足に体重を乗せる。反対も!

こかんせつ 股関節 (またの周り)



ポイント

- 広めに一歩前に出す。
- まっすぐ腰を下へ。
- こしがそらないようにしよう。

3. 足首



ポイント

反対回りも
ぐりぐりぐりぐり…

- あぐらをかく。
- 片足をつかむ（写真を見て）。
- 足をつかんでぐるぐる回そう。反対も。

4. おなか



ポイント

鼻で
呼吸をするのだ！

- あざらしのポーズをする。
- 上を向いて、おなかをのばす。
- 無理をしないように、深呼吸！

5. けんこうこつ 肩甲骨（スズコウ体操パートⅡ）

動画1を見てね



ばんざい！
手の平は内向き！



ひじを下へ！
手の平は、外向き！



ひじを真ん中に
近づけて！

ポイント

★10回くり返せば、ポカポカしてくるよ。野球選手は毎日30回やってみよう！
★中学、高校のお兄さん、お姉さんの運動部は、毎日30回×2セット！

- ①まっすぐ前を向いて立つ。ばんざいをして、手の平は内側を向ける（写真のしせい）
- ②手のひらを外側に向けながら、ひじを体のま横におろす。
- ③ひじを、体のまえにもってくる。手首を内側にひねるようにしよう。
- ④①のしせいにもどる。正しくやろう！

～アクティブ～ 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 パートⅢ

動画2を見てね



★低学年：12回、中学年：20回、高学年：25回、小学生アスリート：30回、阜平先生：35回

ポイント

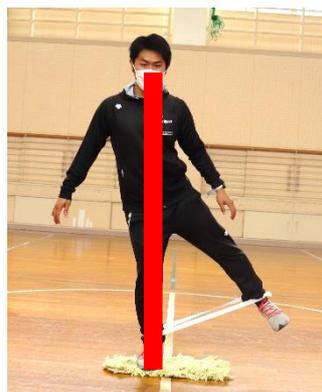
この回数を、1分の休めいをはさんで2セットくり返そう。

- ・腕立て伏せのしせいになる。体をまっすぐに！
- ・そのしせいのまま、ひざをむねに近づけるようにもも上げ。
- ・おしりの高さが上下しないように注意！
- ・すばやく足を入れかえるように意識してくり返そう。

ふりこ（毎日やると、走るのが速くなるよ！）

動画3を見てね

※家に、ゴムチューブや必要のないストッキングがあれば、それを足につけてやると効果的！
でも、マスク作りに必要だから、ゴムチューブはなくてもいいです！



ひざはのばして
足をふりこのように
動かそう！
リズムカルにね！

★低学年：12回、中学年：18回、高学年：26回、小学生アスリート：30回、阜平先生：40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。

- ・足をかたはばに開いて、タオルの上に乗っすぐ立つ。
- ・タオルから出ないように、その場で足を横にふる。
- ・ふりこのように、リズムカルに大きくふろう。
- ・つかれると、体が動いてしまうよ。まっすぐ、まっすぐ。

ゆりかご → 立つ!

動画4を見てね

※以前もやったけれど、もう一度!

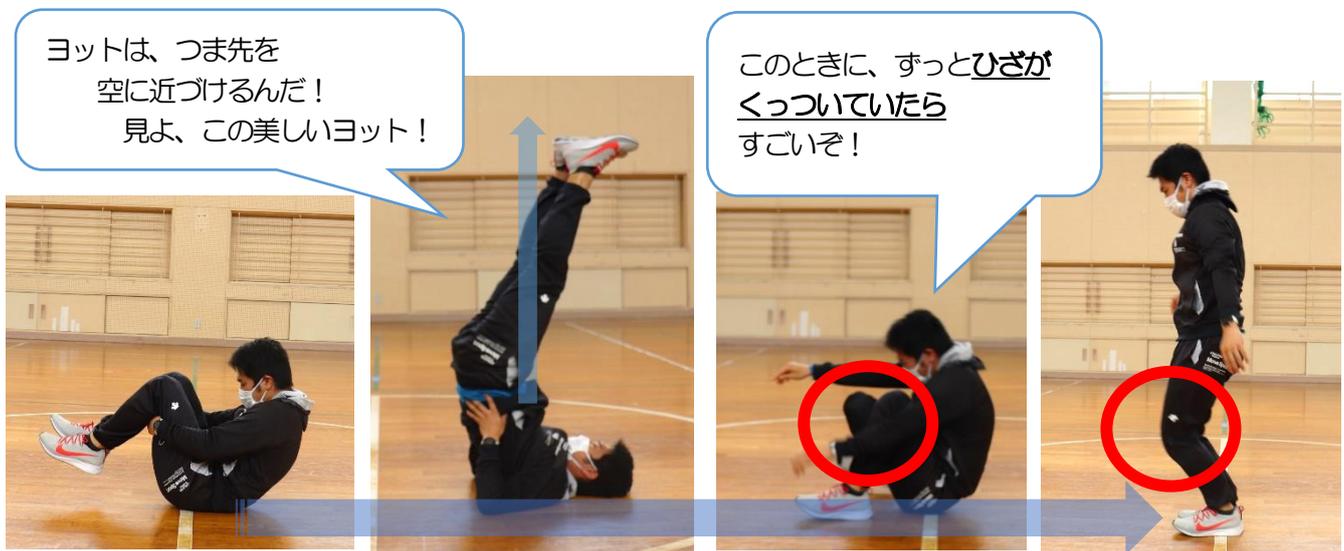


ポイント

- 体を小さく丸める。
- 手をはなさないように、前、うしろにゴロゴロ…
- そのままいきおいをつけて……立つ!
- 手をつかないように、いきおいだけで立てるかな?

ゆりかご → ヨット → 立つ!

動画5を見てね



ポイント

- 上と同じように、まずはゆりかご。
- そのまま、つま先を空にピンっとのばす! (ヨット)
- ヨットのポーズから、そのままいきおいをつけて立つ!
- ひざをくっつけたまま立てたら、さらにすごい!

ないてんきん 内もも (内転筋)

何もしないときたえられない場所です。大人は衰えがちなので、ご家族で！

動画6を見てね



★低学年：12回、中学年：16回、高学年：20回、小学生アスリート&中学生：25回

ポイント

高校生：30回、阜平先生：35回 ※左右、それぞれ2セットずつ！

- ・横向きでねる。テレビを見ながらでもできる！
- ・上の足を、交差して前に出す。
- ・下の足を、ゆっくりと上げたり下げたりする。(上下で1回)
- ・やりづらいけれど、かかとを上に上げるイメージでやろう！

がいてんきん 外もも (外転筋)

大人は衰えがちなので、ご家族で！

動画7を見てね



★低学年：10回、中学年：15回、高学年：20回、小学生アスリート&中学生：25回

ポイント

高校生：30回、阜平先生：35回 ※左右、それぞれ2セットずつ！

- ・横向きでねる。テレビを見ながらでもできる！
- ・上の足を、そのまま上下させる。(上下で1回)
- ・やりづらいけれど、かかとを上に上げるイメージでやろう！

ボールタッチ（前）

★ボールは、新聞紙を丸めたものでもできるよ！

動画8を見てね



足のうらの、
親指の付け根で
ボールをさわるんだ！



ここでボールを
さわる！！

★1分間で、何回できるかな？回数を数えて、毎日増やしていこう！

ポイント

目標 低：12回 中：18回 高：25回 小学生アスリート：35回
阜平先生：40回

- まっすぐ立って、ボールは前におく。
- 足のうらで、ボールをタッチ。
- 右、左、右、左・・・ボールをふんで、転ばないようにね！
- なれてきたら、だんだんはやく！1分間回数チャレンジ！

ボールタッチ（横）

★ボールは、新聞紙を丸めたものでもできるよ！

動画9を見てね



ひやくばん いっけん
百聞は一見にしかず。

動画を見てくれよな！

「百聞は一見にしかず」の
意味は、辞書で調べよう。

★1分間で、何回できるかな？回数を数えて、毎日増やしていこう！

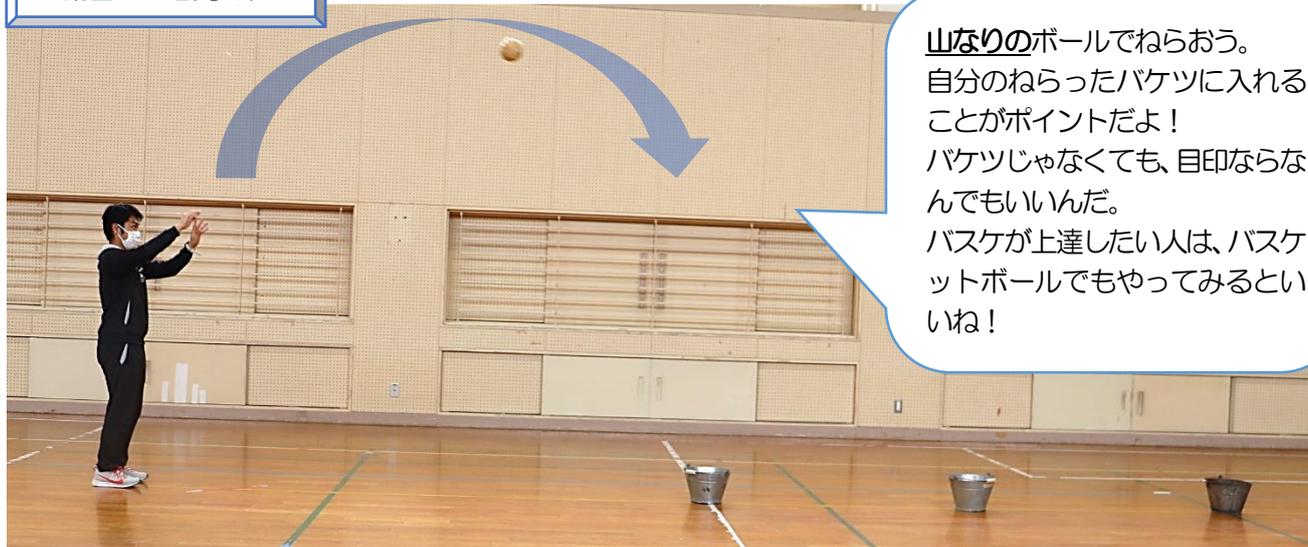
ポイント

目標 低：12回 中：18回 高：25回 小学生アスリート：35回
阜平先生：40回

- やや足をひらいて立って、ボールはまたの下におく。
- 足のうらで、ボールをタッチ。
- 右、左、右、左・・・ボールをふんで、転ばないようにね！
- なれてきたら、だんだんはやく！1分間回数チャレンジ！

山ボールシュート ★ボールは、新聞紙を丸めたものでもできるよ！

動画 10 を見てね



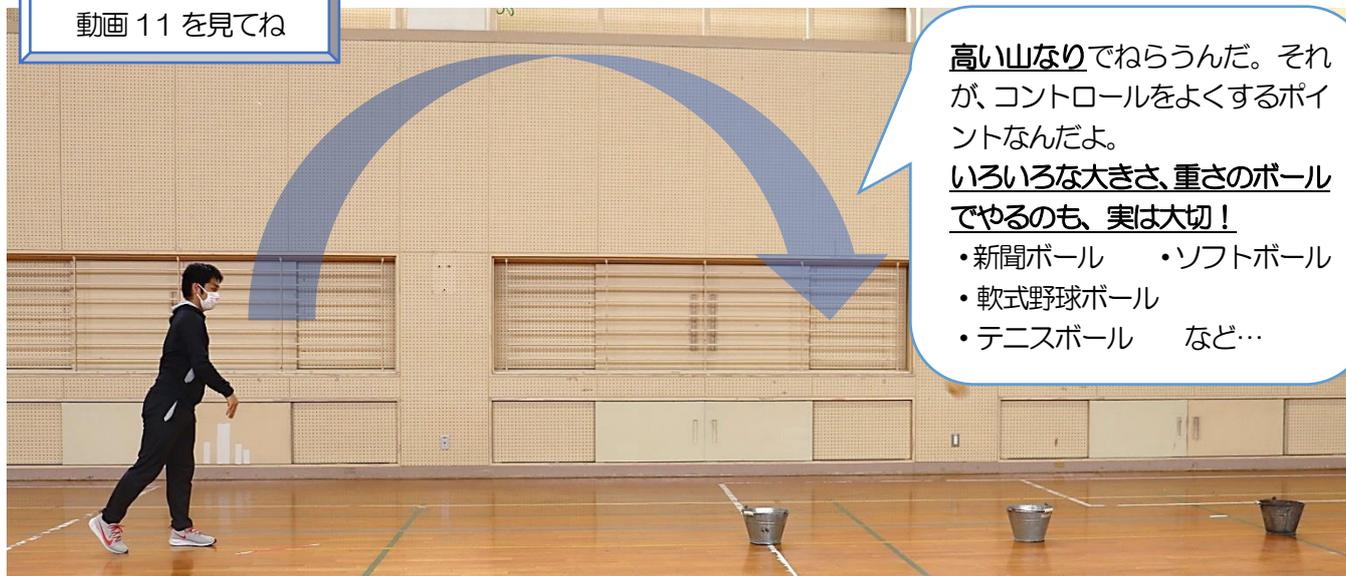
山なりのボールでねらおう。
自分のねらったバケツに入れる
ことがポイントだよ！
バケツじゃなくても、目印ならな
んでもいいんだ。
バスケが上達したい人は、バスケ
ットボールでもやってみるとい
いね！

ポイント

- おおよそ5m、7m、10mはなれた場所にバケツをおく。
→おおよそでOK！バケツじゃなくても目印なら何でもOK！
- バスケットボールのシュートのように、ななめ上に投げる
- 自分でねらう場所を言って、言った通りのバケツに入れる！

山ボールスロー ★ボールは、新聞紙を丸めたものでもできるよ！

動画 11 を見てね



高い山なりでねらうんだ。それ
が、コントロールをよくするポイ
ントなんだよ。
いろいろな大きさ、重さのボール
でやるのも、実は大切！

- 新聞ボール ・ソフトボール
- 軟式野球ボール
- テニスボール など…

ポイント

- おおよそ5m、7m、10m、15mはなれた場所にバケツをおく。
→バケツ（目印）のきよりは、自分で決めよう！野球選手は20m～30m！
- 野球のスローイングやピッチングのように、投げる
- この時、できるかぎり山ボールを投げる。ふつうに投げていると、
コントロールはつかないよ！