

運動の しょうかい②

①ストレッチ（体をほぐす・のばす運動）



かたのストレッチ



せのび



かたまわし



アキレスけん



ちょうざぜんくつ
長座前屈

そのほかにも、ラジオ体操など音楽や動画に合わせた運動もおすすめです！

・ 兵庫県 教育 委員会 体育 保健課 学校 体育 班 動画 サイト
(http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/?page_id=52)

などなど…ほかにもたくさんあります！

②トレーニング



はいきん
背筋



たいかん
体幹



お腹の横の筋肉
きんにく



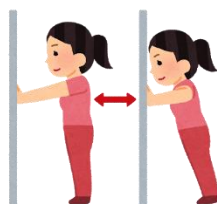
お尻の筋肉
しり きんにく



はらきん
腹筋



スクワット



かべうでたてふせ
うで ふ



かたあし
片足バランス

☆床で行うときは、下にマットやタオルをしきましょう。

☆はじめは10秒など短い時間から行い、だんだん時間をのばしていきましょう。

そのほかにも、けやき小学校のホームページの教材などを参考に体を鍛えましょう。
また、家の前などでボールを使った運動をするのもおすすめです！