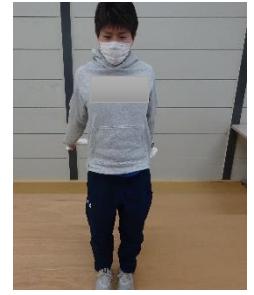


先日、体の抵抗力を高めるために家で簡単にできる運動、遊びを紹介させていただきました。今回も簡単な運動、遊びを紹介します。ぜひ、試してみてください。

① タオルを使って運動しよう！

体ほぐしの運動

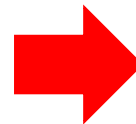
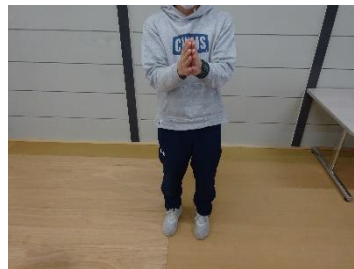
・タオルでストレッチ



タオルの両はじを持ちましょう！

- ・上にあげて、体を横にたおす。(両側へ)
- ・体の後ろでクロスさせる。(反対も)
- ・足の下を通し、頭の上を通す。一周する。
などなどタオルを持ってストレッチをしよう！

・むすんで投げてキャッチ



タオルを結び丸くなった所を持って、上に投げよう！

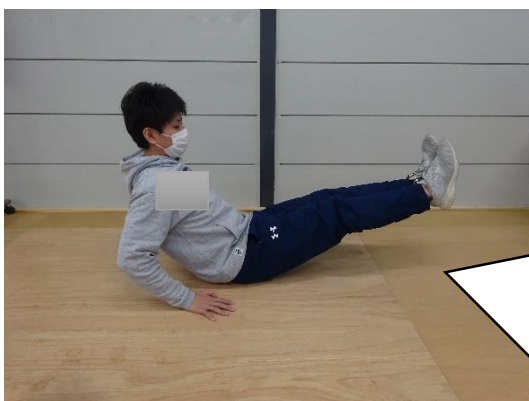
手をたたこう！
(何回たたけるかな)

落ちてきたタオルをキャッチしよう！

② おなかの力をきたえよう！

腹筋の運動

・V字バランス



体がVの形になるように、上体を起こし、足をあげよう！
初めは、床に手を着いたり、足を持ったりしてバランスをとってもいいです。

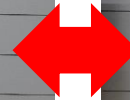


慣れていたら、手を広げてみよう！

③股関節まわりを動かそう！



壁に手を
着き、片
足を前後
に振ってみ
よう！



前後に大きく！
周りに物や人がいないか確認して行いましょう。

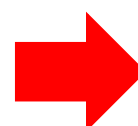
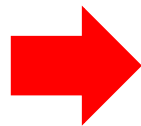
④かいだんを上り下りしよう！



かいだんの上り下りをしまし
よう！歩くように手を振りな
がら行くと良いです。

必ず1段目で行いまし
よう！ころんだいて、
けががないように安全
に気をつけて行いましょ
う。

⑤グー・チョキ・パーをしよう！



グー・チョキ・パーの動きを繰り返して行おう！できるだけ速く！