

おふとん DE うんどう！

おふとん1枚のスペースがあれば運動できるよ！

全部やらなくてもOK！

できることをできるだけ。毎日コツコツ続けてみよう！



おはよう！

新しい1日の始まりだ！

今日も元気にすごしましょう！！

～注意～

体調のよい日、よい時間に取り組みましょう。決して無理しないようにね。

安全には十分に注意し、低学年のみなさんは、大人の人といっしょに取り組みましょう。

1、ストレッチうんどう(お風呂のあとにやると効果的！)

呼吸を止めずに、気持ちよく感じるくらいの強さで8秒間カウントしよう。



まずは全身を伸ばそう。
ふとんに横になったまま、
両手と両足、背すじをぐーんと伸ばして、8カウント！



うつ伏せからネコのポーズ。
おしりを後ろにひきながら
背すじをのばそう。
腕の「つけね」が伸びている
感じがすればOK!



背すじを伸ばして座り、首のストレッチ。(右・左)
伸ばしすぎに注意しよう。



そのままの姿勢で肩のストレッチ。(右・左)
腕を胸の前でクロスして、(肩の高さのまま)
顔は、伸ばしている肩の方に向けよう。



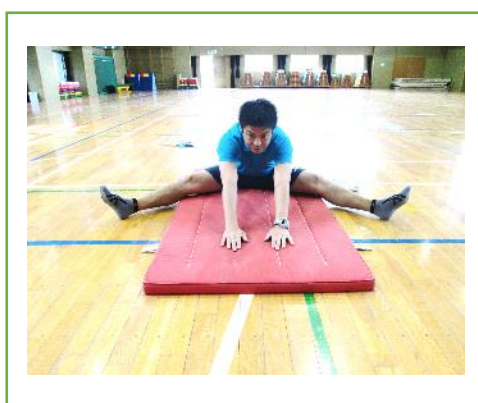
次はタオルを使ったストレッチ。
横に体をたおします。(右・左)
ななめ前にたおさないようにしよ
う。体の横が気持ちよく伸びるよ
うに。



タオルを足の裏にかけて持てば、
ももの裏側が気持ちよく伸びま
す。
背中を丸めないのがポイント！
(タオルを短くして持てば、より
強くストレッチできます。)



片足ずつストレッチ。
(右・左)
おしりと股関節(足のつけね)も
伸ばせます。



両足を開いて股関節のストレッ
チ。力が入りやすいので注意しよ
う。
毎日やれば、頭がふとんにつくよ
うになるかも！



最後はうつ伏せで体を反らしてお
なかを伸ばそう。ゆっくり伸ばし
ていくのがポイント。
仕上げに立ち上がって、手首と足
首をクルクルしたら、ストレッチ
はおしまい！

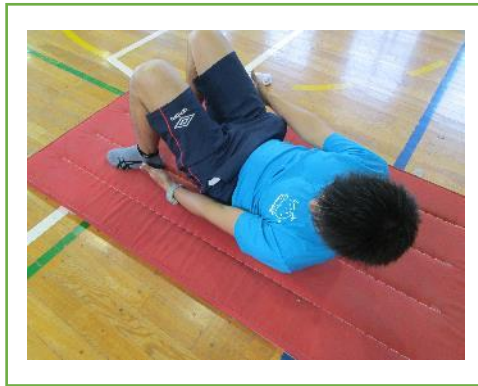
次は、筋トレだー！

2、体の力を高めるうんどう

呼吸を止めずに、「10回(10秒間)^{かける}×3回」挑戦しよう！



A：ひざつき腕立てふせ
手を肩はばよりやや広くしてかまえます。背中が反りすぎないように注意しよう。
ひじを深く曲げたり伸ばしたりをゆっくりと繰り返します。



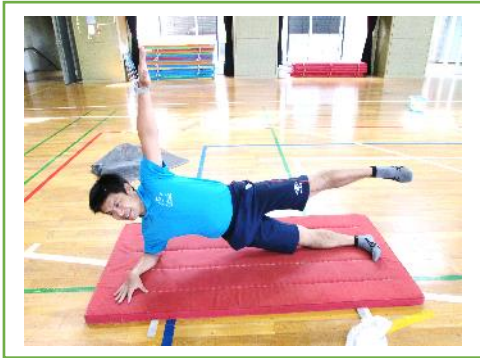
B：トランクカール
ひざを曲げてあお向けになります。かかとにさわるようにしながら、ゆっくり体を起こします。2秒かかたとタッチしたら、反対側に。(右・左10回ずつ。)



C：ブイ(V)字ふっきん
高学年はブイ字ふっきんに挑戦！つま先を伸ばして、足をあげ、つま先を見るようにして、体を起こそう！(1回10秒間)



D：サイドプランク
横を向いてひじで体を支えます。頭の前からつま先までが一直線になるように体に入れます！(右・左10秒間)



E：足あげサイドプランク

高学年は足あげバージョンに挑戦！すごくきついトレーニングです。無理しないでね。（右・左10秒間）



F：プランク

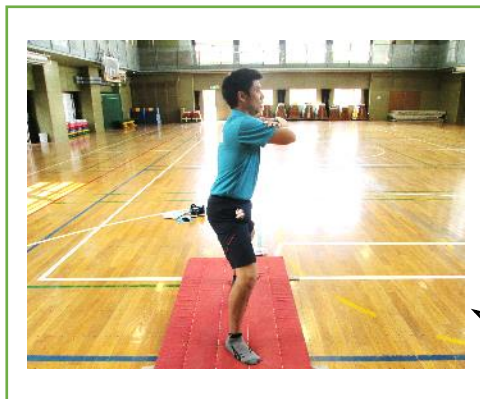
肩の真下にひじをおいて体を支えます。

頭からつま先までが一直線になるように力を入れます。顔は前に向けよう！



G：ボディアーチ

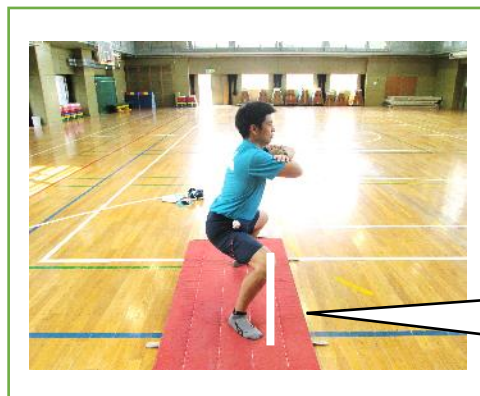
「はいはい」の姿勢（ひざは肩はばくらいに開く）から、右腕と左足をピンと伸ばします。伸ばした状態で2秒間がまん！右と左を交互に繰り返します。



H：スクワット

最後はスクワットに挑戦。背すじを伸ばし、両足を肩はばよりも少し広くして立ちます。

おしりの高さが、ひざの高さと同じくらいになるまでゆっくり曲げて、ゆっくりもとの姿勢にもどします。



※ひざがつま先よりも前に出すぎないように注意しよう！

3. その他のうんどう(バランスうんどう・投げるうんどう・全身うんどう)

まわりの安全に気をつけて取り組んでみましょう。



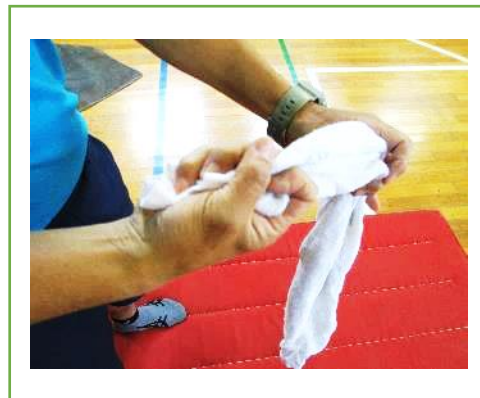
A：片足バランス

両腕を横にまっすぐ伸ばして、片足で立ちます。足のうら全体で、ふとんをおさえるようにするのがポイント。目をつぶるとむずかしさアップ！



B：水平バランス

片足バランスの姿勢から体を前にかたむけていきます。支えている足のひざを少し曲げるとバランスがとりやすいよ。



C：タオルピッチング

人さし指と中指にタオルをはさんでにぎります。



①にぎったタオルをむねの前にかまえて、タオルをふる方を向きます。



②タオルをにぎっている手とぎゃくの足を大きくふみ出します。(写真は、右投げのなので左あしをふみ出しています。)



③むねを張った姿勢から、体をひねり、タオルを頭の高さからふとんにむかって一気に・・・



④ふりおろす！
②から④は、流れるように連続動作で行います。
(右投げ・左投げ10回ずつ挑戦しよう。)



D：8の字タオル回し
体の前でタオルを大きく8の字で回します。
(肩から大きく回そう。)



E：タオルくるくる
頭の上でできるだけ速くタオルをくるくる回します。
(手首を使って回そう。)



F：バーピージャンプ

①始めは「気を付け」の姿勢で立ちます。



②その場に両手をついてしゃがみます。（かかとはあげておきましょう。）



③両うでを伸ばして体を支えます。（頭からつま先まで一直線！）



④その場にしゃがんだ姿勢にもどります。（②の姿勢）
両足に力をためて！



⑤一気にジャンプ！
すぐに②の姿勢にもどり、
②から⑤をリズムカルに繰り返します。