



トレーニング

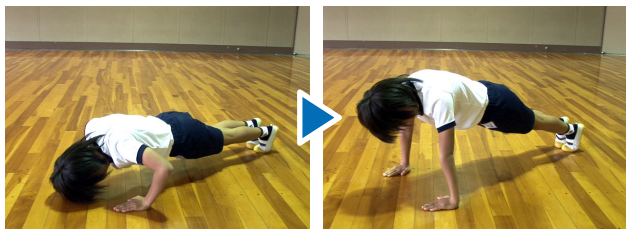
No.1 力強い動き

うでたてふせ

うごきかた

- 1 両うでをかたはばに広げてひじを伸ばし、せすじをまっすくにします。
- 2 自分のやりやすい形ではじめましょう。
- 3 このしせいをくずさないように、もとのしせいにもどります。これを回数を決めてくりかえしましょう。

学年 × 5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



ポイント

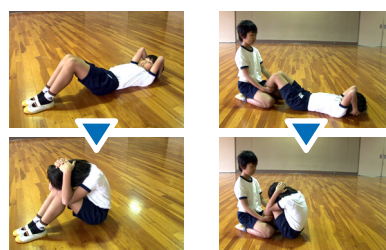
- ★ うでが外へ開かないようにまっすくうでを下げましょう。
- ★ おなかか地面につかないようにふっきんにも力を入れて体をまっすくたもちましょう。
- ★ 息をはきながら上げ、すいながらゆっくり下ろしましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。
- ★ わきをしめてひじを90度に曲げてちょうせんしてみましょう。

No.2 力強い動き

ふっきん

うごきかた

- 1 両手を頭の後ろで組み、あおむけになります。足を伸ばしておこなうと、こしをいためやすいのでひざを曲げましょう。
 - 2 いきおいをつけないようにして上体をおこし、すぐもとのじょうたいにもどります。家の人に手つだってくれる人がいれば、足を手でおさえてもらいましょう。
- 学年 × 5回をめやすにゆっくりとおこなうようにしましょう。



ポイント

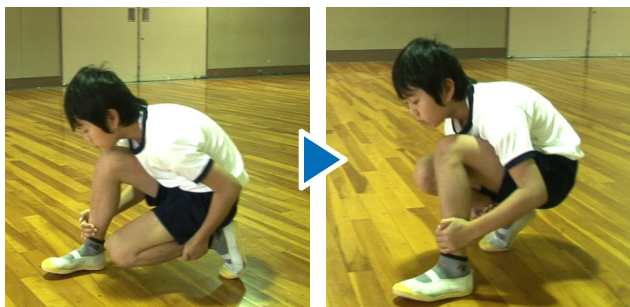
- ★ ゆかにつけた体を、すぐに起こすという動きをくりかえしましょう。
- ★ 起き上がりにくいときは、せなかの下にまくらやクッション、2つおりにしたぎふとんなどを入れておこなうようにしましょう。
- ★ 1人で起き上がれるようになったら、組んだ手をはなしたり、おなかの前で組んだりしてレベルアップしてみましょう。
- ★ なれてきたら回数をふやしていきましょう。

No.14 続ける動き

ひよこあるき

うごきかた

- 1 足首をもちしゃがんだまま、できるだけはやく前へ進みます。
- 2 かかと・つま先のじゅんばんでじめんにつき、つま先でじめんをけて前へ進みます。



ポイント

- ★ しゃがんでできないときは、少しこしを上げて練習し、だんだんこしを下げていくようにしましょう。
- ★ 「部屋を2周する」・「ろうかを2おうふくする」など目標を決めておこないましょう。

No.17 続ける動き

つまさき生活(せいかつ)

うごきかた

- 1 かかとをつけずに10分間すごします。
- 2 同じしせいでじっとするのではなく、できるだけ歩いたり動いたりします。



ポイント

- ★ いしきして走ったり歩いたりして、いろんな動きをしてみましょう。
- ★ 始める前と終わった後、ふくらはぎをもみほぐしておきましょう。