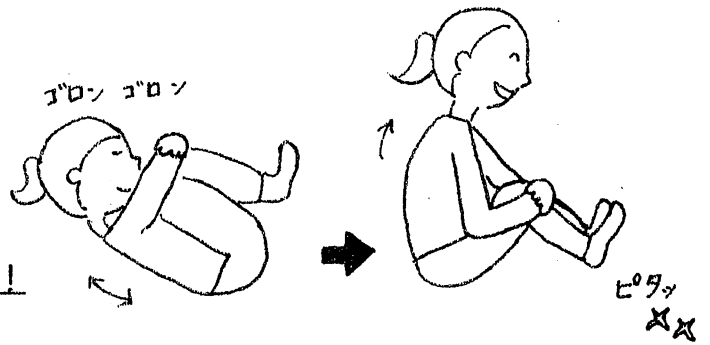


## 【お家でやってみよう！】

\*まわりにあぶないものがないかかくにんしましょう！

### 〈おきあがりこぼし〉

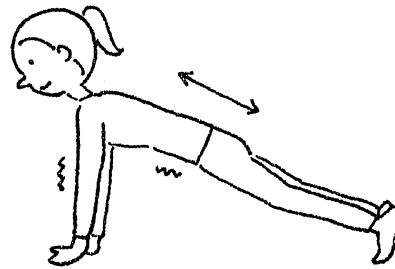
- ①あおむけでねて、ひざをかかえます
- ②あごをひいて(←首をいためないため)  
ごろんごろんところがる
- ③反動(はんどう)をつけておき上がる  
このとき足をゆかにつけないようにピタッととまる！



### 〈プランク(板のポーズ)〉

- ①よつんばいからおしりをあげてひざをのばす  
おしりが上がったり下がりすぎないように注意しましょう！  
かかとを上にあげて肩(かた)が手首よりも前にくるようにすると効果アップ！

はじめは30秒キープから、なれてきたら時間を長くしてみましょう  
タイマーなどをつかってどれだけできるかチャレンジしてね！



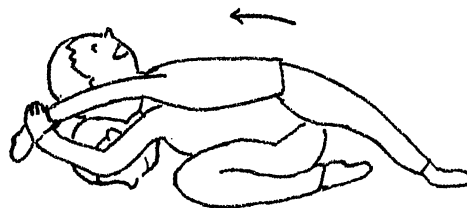
## 【お家の人とやってみよう！】

### 〈おすしのポーズ〉

- ①大人は正座、子どもは三角すわりでせなか合わせですわります
- ②それぞれ両手を上にあげて大人は子どもの手首をしっかりとぎります
- ③大人はゆっくりと前かがみになり、子どもはせなか合わせのまま体を上にのせていきます

子どもは背骨や体の前面をストレッチ、大人は子どもの重みで腰をのばすことができます  
\*痛みがあるときは無理して行わないようにしましょう

すきはおすしに  
なってみよう!!



お家でもたのしく体をうごかすことができます。やってみてね！

### 【足指体操(あしゆびたいそう)】

立っているときにからだをささえているのが足のうらとゆびです。

足のゆびが正しく使えていないと、姿勢(しせい)がわるくなったり重いものをもつ力が弱くなってしまいます。

正しく使えると姿勢がよくなるだけでなく、よりはやく走ったり高くとべるようになります。

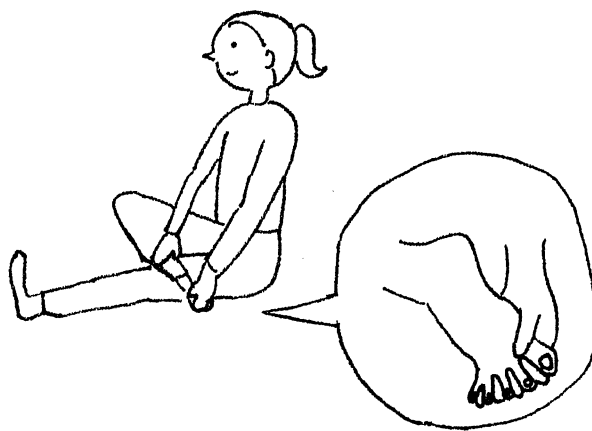
### 〈足首回し(あしくびまわし)〉

①足をのばしてすわります

左足をひきよせて右手とあくしゅをするように足指と手の指をからませます  
このとき指のつけ根までしっかりとあくしゅするようにからませます

②左足のかかとが右ふとももの外にできるようにして  
ゆっくりと大きく足首をまわす  
(左右(さゆう)20回ずつ)

③手と足をいれかえておなじように回します



### 〈足指じゃんけん〉

足をのばしてすわります

足指でグー、チョキ、パーとじゃんけんをします

グー →足の指すべてまるめる

チョキ →親指を手前(てまえ)に  
のこり4本指をむこう側にうごかす

パー →指を大きくひろげる



勝ちじゃんけんだけでなく、負けじゃんけんもおすすめです  
おそだして負けるようにじゃんけんをだします  
お家の人といっしょでも、ひとりででも楽しめます  
いがいとむずかしいので頭(あたま)の体操にもなりますよ！