
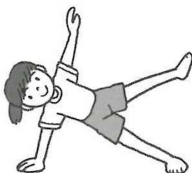
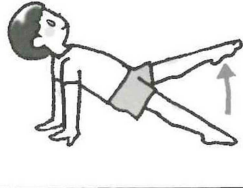



体育『体つくり運動』



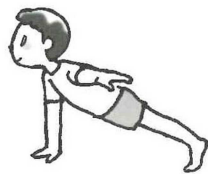

☆家でできる運動に取り組もう☆

無理をせずできる範囲で取り組みましょう。書かれている時間は目安です。自分で10秒、15秒というように変えて行ってもいいです。ひじやひざを守るためにヨガマットのようなものがあれば敷いて行いましょう。ない場合はタオルなど柔らかい物を敷きましょう。




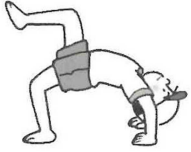
1日目 (①→②→③→④を3回くりかえす)

<p>①</p> <p>Xウイング</p> <p>キム! 体を倒し、両手を上げる。</p> 	<p>②</p> <p>ワンサイド</p> <p>キム! 片側でしっかり支え、腰が落ちないようにする。</p> 	<p>③</p> <p>足上げ仰向け腕立て</p> <p>キム! ひざを伸ばしたまま、足を上げる。</p> 	<p>④</p> <p>キム! つま先に体重をかけて、肘と膝を伸ばす。</p> 
<p>この体勢で20秒止まる</p>	<p>この体勢で10秒止まる 向きを変えて10秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる 足を変えて20秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる</p>



2日目 (①→②→③→④を3回くりかえす)

<p>①</p> <p>そんきよ</p> <p>キム! つま先立ちになり、バランスをとる。</p> 	<p>②</p> <p>反り馬</p> <p>キム! 膝を伸ばし、高く上げる。</p> 	<p>③</p> <p>片手腕立て</p> <p>キム! 指先までしっかり伸ばす。</p> 	<p>④</p> <p>キム! 手と足を近づける。</p> 
<p>この体勢で20秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる 足を変えて20秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる 手を変えて20秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる</p>

3日目 (①→②→③→④を3回くりかえす)

<p>①</p> <p>開脚バランス</p> <p>キム! 足首を持ち、つま先までしっかり伸ばす。</p> 	<p>②</p> <p>前方バランス</p> <p>キム! つま先まで、伸ばす。</p> 	<p>③</p> <p>コザック</p> <p>キム! つま先までしっかり伸ばす。</p> 	<p>④</p> <p>膝曲げ足上げブリッジ</p> <p>キム! ブリッジから片足を高く上げる。</p> 
<p>この体勢で20秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる 足を変えて20秒止まる</p>	<p>この体勢で10秒止まる 足を変えて10秒止まる</p>	<p>この体勢で20秒止まる 足を変えて20秒止まる</p>

4日目 (①→②→③→④を3回くりかえす)

<p>①</p> <p>足上げ馬</p> <p>キム! 足の裏で、膝を支える。</p> 	<p>②</p> <p>V字バランス～開脚V字バランス</p> <p>キム! 前後のバランスをとる。</p> <p>キム! 足を開く。</p> 	<p>③</p> <p>逆さブリッジ</p> <p>キム! 足首を持って、体を反らす。</p> 	<p>④</p> <p>開脚かえる倒立</p> <p>キム! ひじで太ももを押すようにして、バランスをとる。</p> 
<p>この体勢で10秒止まる</p>	<p>左の体勢で10秒止まる そのまま足を開いて10秒止まる</p>	<p>この体勢で10秒止まる</p>	<p>この体勢で15秒止まる</p>