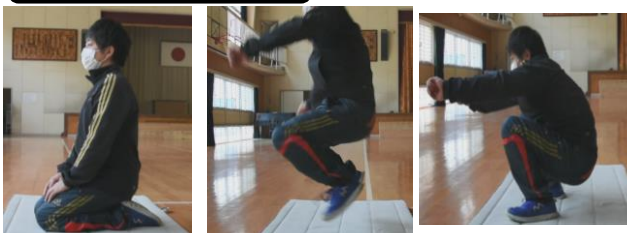


レッツチャレンジ☆

ハッシュタグ
～心も体もリフレッシュ！#うちで動こう～

①正座ジャンプ

計10回



- 正座から一気に上にジャンプ！
- 足のうらで着地できるかな？

④バランスキープ

左右30秒ずつ



目を閉じて
同じことが
できた人は
すごい!!

- 足を高く上げ、動かないようにキープ！
- 左右両方やってみよう。苦手な方はどっち？
- できる人は難しいポーズ(写真右)にもチャレンジ！

②ヒップウォーキング

計7m



できる人はなるべく
速く動いてみて！

- この姿勢でおしりを左右交互に動かして、少しずつ前に進んでみよう。
- はねるような感覚が大事！

③かべおし相撲

15秒×2セット



いきおいをつけて
かべにあたらないで！
かべがこわれるよ(笑)

- かべに手をついた姿勢からスタート。全身の力でかべをおしてみよう！

⑥カエルポーズ

10秒×2セット



これはかなり
難しいか
も！？

- ひざの内側にひじを押し当て、バランスをとりながら、手だけで支えてみよう。

⑦ストレッチなわとび

前後5周ずつ



- なわを短くして(70cmぐらい)準備する。
- 足をくぐらせ、背中を通して前にもってくる。
- やわらかい人はもっと短くできる！？

⑧棒バランス

20秒×2セット



その場から動か
ずにできる人は
すごいバランス
感覚だね！

- 棒状のものを足の上に乗せ、バランスをとろう。
- ラップの芯やかさなどでできるよ。
- おでこや体のいろんな場所でもやってみよう！

⑨ボールストレッチ

左右5周ずつ



- ボールを手ひらのひらにのせ、手首を内回り、外回り外回りさせよう。落としてはダメ！！
- ボールじゃなくてもできるよ！

⑩ねそべりボール投げ

計10回



- ねそべった状態で真上にボールを投げる。
- 起き上がらずにボールをキャッチしよう！
- 新聞紙を丸めたボールでもいいよ！

⑪ボール渡し腹筋

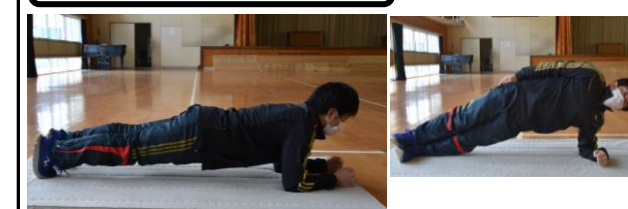
10周ずつ



- 両足を上げた状態で、ボールを8の字に動かし、足の間を渡していく。
- 足を地面につかないようにして、足をしっかり動かそう。逆回りも忘れずに！

⑫体幹(たいかん)

30秒ずつ



- 体、足をピンと伸ばして地面につかないようにする。
- 地面につくのは足首から下とひじから上のみ！
- 横向きは左右両方やろう！

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
日付												
クリアなら○												

年 組 番 名前

