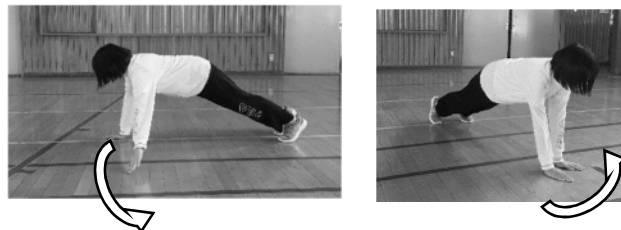


新田っ子 Let's try! おうち エクササイズ ひとりでできるもん

① 人間コンパス

・腕立て伏せの姿勢から、つま先を軸に手でコンパスのように回転する。



② かたつむり

・仰向けになり、頭の上に足を上げる。つま先が床につくかな？



③ プランク

・ひじとつま先で体を支える。頭の先からつま先までのラインがまっすぐになるようにする。30秒キープ。



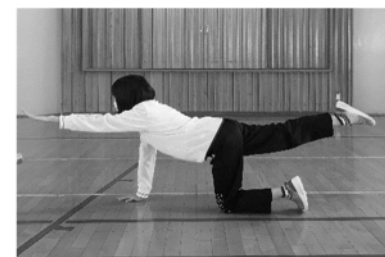
④ サイドプランク

・ひじと足で体を支えて持ち上げ、肩からかかとまで1直線にして30秒キープ。左右を交換して挑戦しよう。



⑤ ハンドニー

・左手と右足をあげて20秒キープ。次に右手と左足をあげて20秒キープ。何セットできるかな。



⑥ くま歩き

・4つ足歩行。うでとひざを伸ばしたまま大きく歩こう。



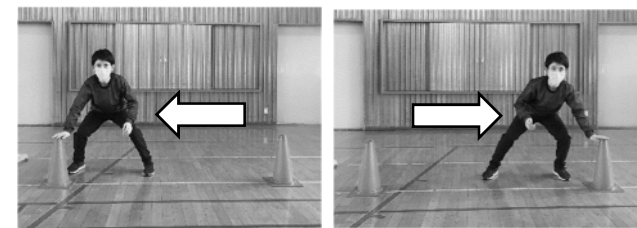
⑦ くも歩き

・4つ足歩行。仰向けバージョン。前に行ったり、後ろに下がったりしてみよう。



⑧ サイドステップ

・ペットボトルなどを両サイドにおいて1分間で何回タッチできるかを数える。



うしろもあるよ！

⑨ かえる^{あしう}足打ち

・両足^{りょうあし うし}を後ろにはね上げて足^{あし}をたたく。3回^{かいじょう}以上たけるかな？



⑩ アンテナ

・腰^{こし}を支え、足^{あし}をつき上げる。つま先^{さき}も伸びるとかっこいいね！



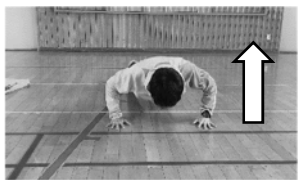
⑪ バランス

・目^めを閉じてうで^{うで}を伸ばし、片足^{かたあし}を上げる。何秒^{なんびょう}キープできるかな？



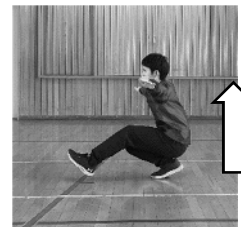
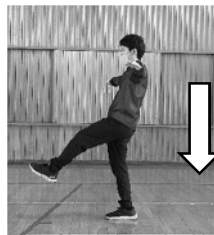
⑫ 腕^{うで}立て拍手^{はくしゅ}

・腕^{うで}立て伏せ^{ふせ}の体勢^{たいせい}から体^{からだ}を跳ね上げ、拍手^{はくしゅ}する。何回^{なんかい}できるかな？



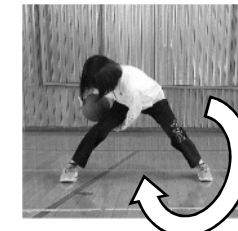
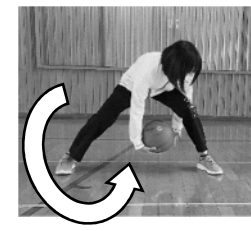
⑬ 片足^{かたあし}スタンドアップ

・うで^{うで}をのばし、片足^{かたあし}を前^{まえ}に出す。ゆっくり下^さがってまた立ちあがる。



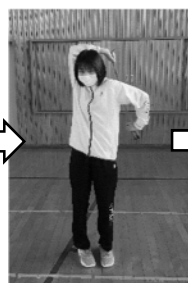
⑭ ハンドリング（8の字^じ）

・ボールなど手^てで持てるもの^{もの}を用意^{ようい}。股下^{またした}を8の字^じに回^{まわ}していく。



⑮ 関節^{かんせつ}チャレンジ

・なわとびやひもなどを用意^{ようい}。なわをまたいで、背中^{せなか}のほうからまた前^{まえ}へもどす。



⑯ ヒールタッチ



1 右足^{みぎあし}のかかとを軸足^{ちくそく}の前^{まえ}に上げ、左手^{ひだりて}でタッチする

2 右足^{みぎあし}を横後^{よこご}ろに上げ右手^{みぎて}でタッチする



3 右足^{みぎあし}のかかとを軸足^{ちくそく}の後^ごろに上げ、左手^{ひだりて}でタッチして下^さろす。左右^{さゆう}を交代^{こうたい}しながら30秒^{30びょう}で何回^{なんかい}できるかチャレンジ。

ばしょ あんぜん かくにん
場所の安全を確認して
ちょうせん しょうせん まいにち
挑戦しましょう。毎日
すこ しょうぜん
少しずつ挑戦してみ
てね☆
コフンちゃんより

