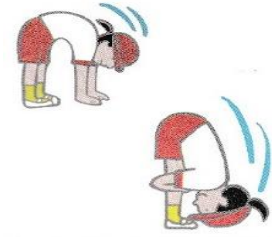
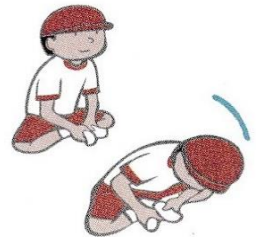
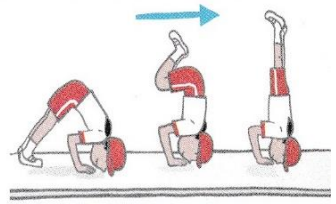


～ お家でできる運動集 ～

○体をやわらかくしましょう

足うらのストレッチ		こかんせつのストレッチ	
①ゆかに指先がつく ②ゆかににぎりこぶしがつく ③ゆかに手のひらがつく ④足にむねがつく		①かかとがおしりにつく ②ひざがゆかにつく ③ひたいが足につく ④むねが足につく ⑤へそが足につく	

○安全に気をつけながら、やってみよう

うで立てふせ 10回	V字バランス 10秒	首とうりつ 10秒	頭とうりつ 10秒
うでをまげのばし 			
カエルとうりつ 10秒	カエルの足うち 10回	かべとうりつ 10秒	なわとび
	足を上げてたたく 		

○できるかぎり速く・多くやってみよう

「バービー」			☆目ひょう：連続10回	
①	②	③	④	⑤
				

「ゆかでバタバタ走り」		☆目ひょう：連続50回
①	②	①右手と右足を上げ、左手で右足のかかとをさわる  ②左手と左足を上げ、右手で左足のかかとをさわる   くりかえす

＊お家のものをこわさないようにやりましょう。