

お家

お家にいるのに走り速くなる！運動集

速く走るために必要なさまざまな力や動きをお家でできたえよう。全てできた人は、気付いたら走ることが速くなっているはず！（できる人はどんどん回数を増やそう）

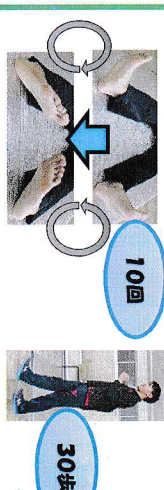
足のうら ①大きく動かす

① 足でグーパー運動 10回



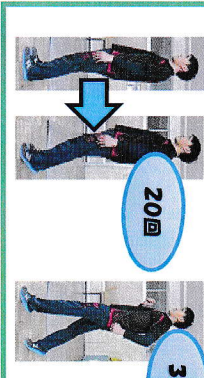
足首 ①つま先を伸ばして ②走っても良い

① 足首を大きく回転 ② かかとで歩く 10回



ふくらはぎ ①かかとを高く上げる

① かかとと上げ ② つま先で歩く 20回 30歩



こかんせつ ①ひざを伸ばしたまま動かす

① 足を伸ばして、8の字に動かす 10回



太もも ①うでを振って ②速く足を上げる ③走っているつもりで速く動かす

① スクラット ② かかとでお尻をタッチ ③ いすの上でもも上げ 10回 30回 30回



背中 本当に泳いでいるつもりでうでを大きく速く動かす

ゆかの上で、背中を上げたまま泳ぐ

<クロール> 10回



<背泳ぎ> 10回



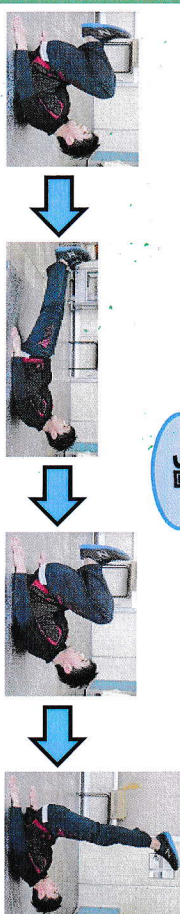
<バタフライ> 10回



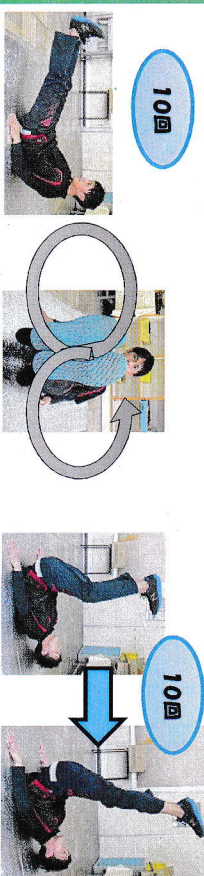
腹筋

①伸ばした足は速くに ②ひざを伸ばして行う ③おしりを高く上げる

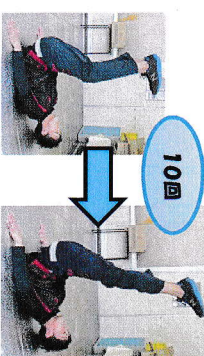
① 足を横に伸ばして、上に上げる 5回



② 両足を8の字に動かす 10回



③ 足を伸ばして、お尻を上げる 10回



うで ひじは伸ばしたまま、肩から大きく動かす。手はグーで。

① 上下に動かす ② 大きく回す ③ 大きく振る 20回 20回 20回



動き作り ①ももをむねに当てる ②うでの力を使う ③両手は地面につけたまま

① うで立て姿勢でもも上げ ② 高くジャンプして太ももでむねをタッチ 30回 5回



② 変形ジャンプ（色々な姿勢で） ④ うで立て姿勢で足をすばやく入れかえる 10回

