

いえ なか 家の中でできるストレッチ

黒川小 体育部

できたら○をつけてみてね

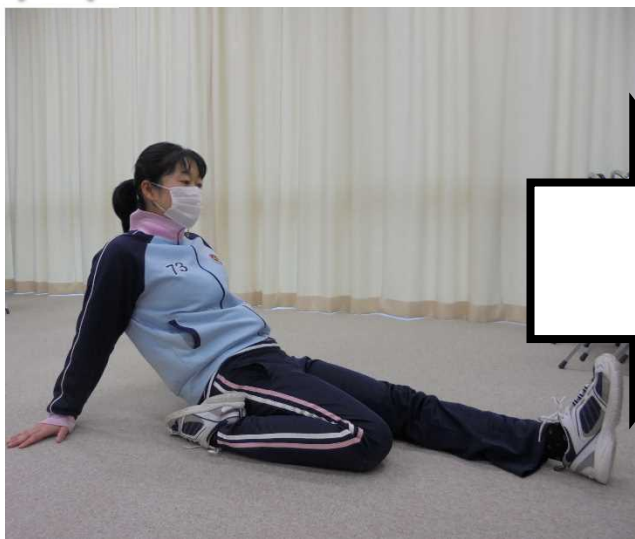
	ないよう 内容	ちえっく チェック
1	ふと 太もものストレッチ	
2	じ くの字ストレッチ	
3	りょうて りょうあし 両手・両足のストレッチ	
4	アシカにないきろう	
5	あし 足クロス	

いえ ひと
家の人に「どこでやっていいか」をきいてからやってみよう！

まわ み
周りをよく見て、けがをしたりもの
あし
物をこわしたりしないようにきをつけてようね！

【太もものストレッチ】

A



B



きついな、いたいな
という人は、無理を
せず（A）をやりま
しょう。

①写真のように、片足だけ^{かたあし}曲げ、もう片方の^{かたほう}膝を伸ばします。（A）

②そのまま、ゆっくり^{せなか}背中を^{ゆか}床に付けます。（B）

^{こきゅう}呼吸をしながら、太ももの^{はと}筋肉が^{きんにく}伸びているのを感じましょう。

③反対側の^{はんたいがわ}足も、^{あし}同じように^{おな}やります。

レッツトライ！

【くの字ストレッチ】

A



B



①写真のように、右側の片足をくの字に曲げ、左足の膝の上に置きます。(A)

②右足をのせたまま、左足を自分の胸に近づけるように上げます。(B)

このとき、両足はどちらもひらがなの「く」の字になっていますね。

③反対側の足も、同じようにやります。

レッツトライ！

りょうて りょうあし
【両手・両足のストレッチ】

A



B



①写真のように、床に寝ながら両手を広げ、片足を90度を開きます。(A)

②反対側の足も、同じようにやります。(B)

レッツトライ！

【アシカになりきろう】



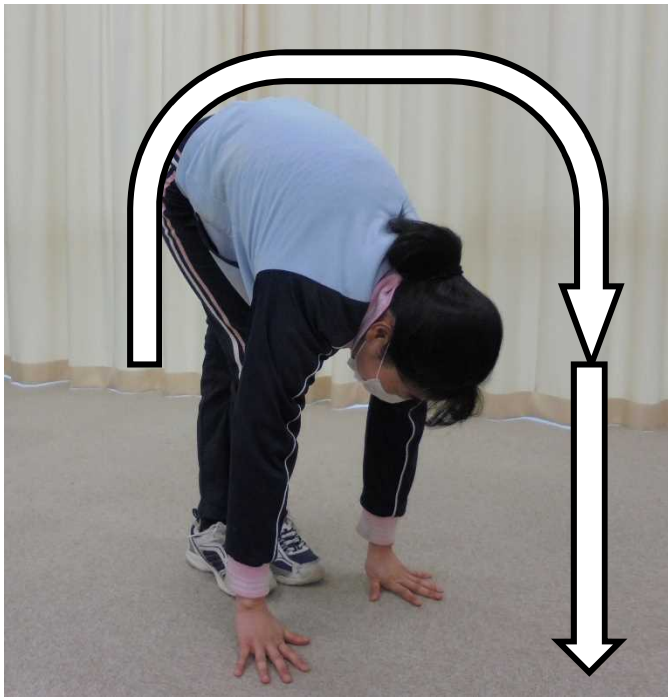
①写真のように、床に両手をつき、上体をおこします。

②顔を上げ、背中をしっかり伸ばしましょう。

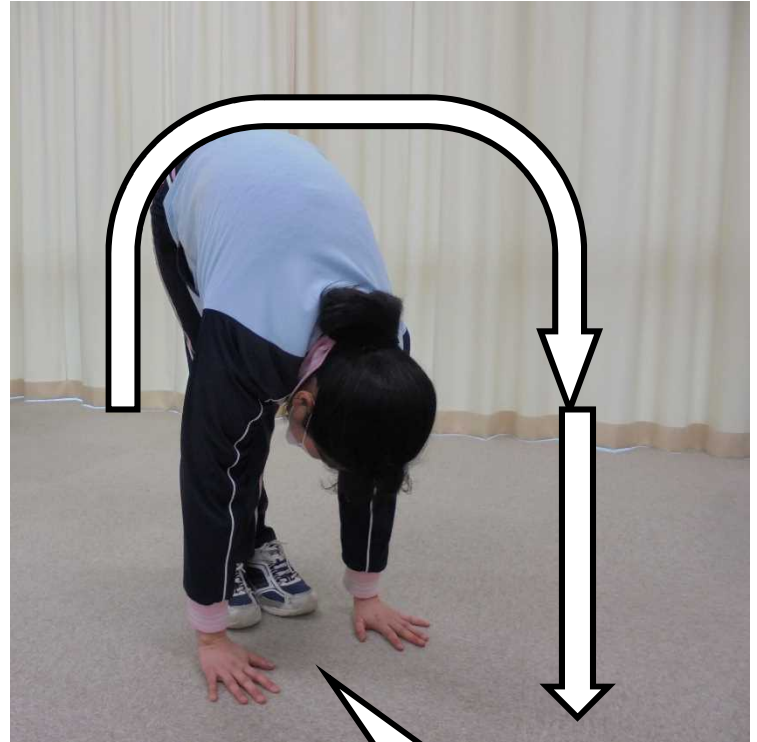
レッツトライ！

【足クロス】

A



B



①写真のように、両足をクロス（交差）してから、床に両手をつきます。

膝の裏はしっかり伸ばしましょう。

②反対側の足も、同じようにやります。（B）

難しい人は、両手の指先でいいので、床に向かって手を伸ばしてみましょう。

反対側の足もクロスしてやってみよう！

レッツトライ！

足をクロス（交差）せずに伸ばし、両手が床につくかどうかともやってみましょう。



おまけ