

おうちでがんばる!

おうちでできる簡単運動

小学生編

まわりの人や物に
気を付けよう

1. だるま転がり

足の裏を合わせ、手で足を固定します。
姿勢をキープしたまま後ろに回るように倒れ、
一回転します。



5. 片手バランス

10秒に挑戦!

ヒジとヒザは伸ばします。
身体で「Tの字」を
作る事を意識しましょう!
反対側にも挑戦します。
空いた手でジャンケンしても面白いです。



2. ゆりかご

体育座りの姿勢から、後ろに倒れ、
反動で起き上がってきます。
背中がついた時は、
ヒザは伸ばしましょう。



連続10回に挑戦!

6. 回転ジャンプ

1・2と軽くジャンプをして
3で高く飛び、回転します。
慣れてきたら、一回転にも
挑戦しましょう!



左右5回転に挑戦!!

3. アンテナ

ヒジは地面に固定し、
手で腰を支えます。
出来る限り、軸がまっすぐ
なるよう心がけましょう。



10秒に挑戦!

7. クロスジャンプ

1⇒2⇒3⇒4とリズムよく飛びます。
出来たら反対周りにも挑戦。
1⇒3⇒2⇒4と順番を変えて、
色々な飛び方をしてみましょう。



4. ブリッジ

頭は地面につかないようにしましょう。
上手にできれば、徐々に
手と足を近づけて
できますか?



20秒挑戦!

8. かべ倒立

お腹を壁側に行います。
足を高く上げると難しいので、
出来る高さから行います!
目線は「手と手の間」です。



10秒に挑戦!



お家でできるトレーニング動画配信中

<https://shinko-hyogo.com/>



シンコースポーツ兵庫株式会社

検索