

おうち たいそう！

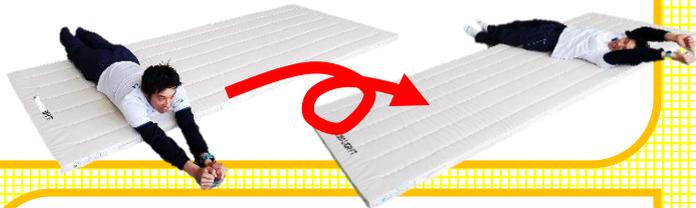
幼児編

まわりの物や人に
気を付けよう

おうちでできる簡単運動

1. サツマイモ ゴロゴロ

背中を伸ばして、ゴロゴロ回転！
マットの代わりは「フトン」でOK！



5. ひこうき

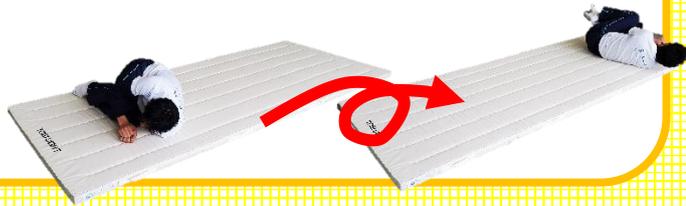
ヒザを伸ばして、ひこうきバランス！
むずかしければ、
ヒザはまげてOK！

目指せ、20秒！



2. じゃがいも ゴロゴロ

背中を丸めて、ゴロゴロ回転！
形を崩さずできるかな？



6. ブリッチ

あたまを付けずにできるかな？
上手にできたら、手と足を徐々に
近づけてみよう！
目指せ、
20秒！



3. なわとび歩き

なわとびの上を、
落ちないようにバランス歩き！
後ろ向き歩きにも
チャレンジしてみよう！



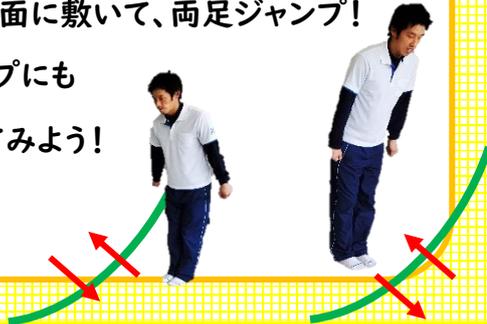
7. うで支持ヨコ歩き

おしりを高くし、ヒザとヒジを伸ばそう！
お腹が落ちないように、ヨコ歩き！



4. 前・後(横)ジャンプ

なわとびを地面に敷いて、両足ジャンプ！
横向きジャンプにも
チャレンジしてみよう！



8. 柔軟体操

ゆっくりと息を吐きながら、つま先は上向き！
左右が終われば、後ろを向く柔軟に挑戦！

各10秒



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