

ストレッチをしよう！！

○長い休みの間に体が硬くなってしまわないように、ストレッチに取り組もう！

☆一人でやるストレッチ

○尺取り虫

〈やり方〉

- ・腕と脚を伸ばして床につける。
- ・まず、手だけでできる限り前に進み、次に膝を伸ばしたまま脚を手近づけていく。
- ・これを繰り返して尺取り虫のように進む。

膝や腕を曲げずに地面につける。



手だけでできる限り前に進む。



手の位置まで足を曲げずに進む。



☆ボールを使ったストレッチ

○世界一周

〈やり方〉

- ・足を伸ばして座り、ボールを持つ。
- ・ボールを手で転がしながら体の回りをぐるぐると回す。(逆回しも行う)

少し足を開いた状態で座る。



膝を曲げずに体の回りを転がす。



これを30秒間行う。



○宇宙一周

〈やり方〉

- ・ボールを足下に置く。
- ・立ったまま開脚し、膝を曲げずに足の回りを8の字にボールを転がす。(逆回しも行う)

膝を曲げずにボールを転がす。



足の回りを8の字で転がす。



☆二人で行うストレッチ（ご家族とやってみよう）

○二人でボールわたし

〈やり方〉

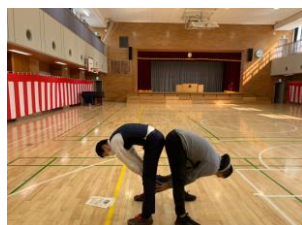
- ・ 2人一組で背中合わせに立ち、ボールの受け渡しをする。

①頭の上から渡し、もらった方は頭の上で受け取り、前屈して股の下を通して相手に渡す。

②体をひねって右→左とボールの受け渡しを行う。（②が終わったら①に戻る）

頭の上からボールを渡す。 膝は曲げない。

右でもらい、体をひねって左で相手に受け渡す。

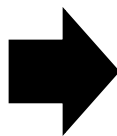


○引っ張りっこ（立って）

〈やり方〉

- ・ 2人とも正面を向き片足をつける
- ・ 両手を持ち左右にお互いで引っ張り合う。

足は肩幅に開く。



お互いの両手を持ち引っ張り合う。



○引っ張りっこ（座って）

〈やり方〉

- ・ お互い向き合って足を合わせて座る。
- ・ 座ったまま手を10秒ほど引っ張りあう。ゆっくりと行う。

なるべく膝を曲げずに引っ張り合う。



◎毎日続けることが大事ですので、頑張ってチャレンジしてみましょ！