

強い体を作ろう！！②

○長い休みの間に体がなまってしまわないように楽しみながらトレーニングに取り組もう！

☆巧みな動きをきたえるトレーニング

○お尻歩き

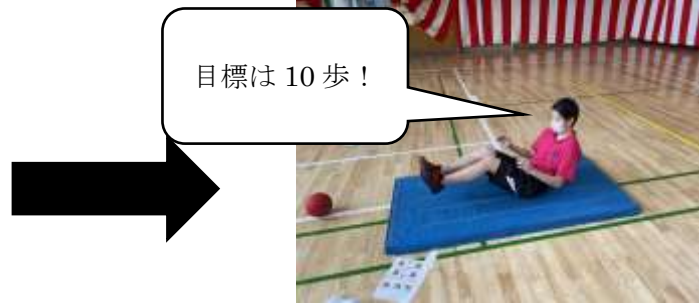
〈やり方〉

- ・長座に成り、お尻だけ床につける。
- ・左右の体重移動を利用して、片側のお尻を浮かせ、交互にまでに出して前進する。

①ひざは曲げて良い。



②腕でバランスをとりながら行う。



○片足バランス

〈やり方〉

- ・紙（A4サイズぐらい）の上に片足で立つ。紙からはみ出さないようにその場でジャンプする。

①真っ直ぐに立つ。



②転んだりしないように気をつけること。



○片足バランス②

〈やり方〉

- ・まっすぐに立ち、ボール（柔らかいものなら何でも良い）を地面につける。ボールを持ったり置いたりを繰り返す。各10回ほど行い、逆の足でも行う。

①真っ直ぐに。



②床にボールをつけて①の姿勢に。



③後ろ向きも行う。



☆力強い動きをきたえるトレーニング

○ブリッジ（体幹）

〈やり方〉

- ・写真①のように体が一直線になるように体を支える（10秒間支える）。
- ・先ほどの形から片足を上げて体を支える（写真②を参照）。片足10秒が終わったら、反対側も行う。

①お尻はゆかからはなす。



②足は真っ直ぐにあげる。



きれいな体制をキープしよう！！
秒数は目安なので、力に合わせて変えてみよう！

☆二人で行うトレーニング

○タオル引き

- ・1人が体育座りで座り、もう1人が立って行う。
- ・2本のタオルをお互い引き合う。座っている側がおもり役。
- ・立っている人は体重を掛けるのではなく、腕を引く力でタオルを引っ張る。

①間はあけすぎない。

②タオルはクロスしてお互いに持つ。

③立っている人は腕をひく。



○タオル引きで気を付けること

- ・ご家族と一緒に取り組んでみよう。
- ・絶対に手を離したり、急に力を弱めたりしないこと！（じょじょに力を入れていくこと。）
- ・子どもだけで行わないこと。大人の前で行おう！

◎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！