




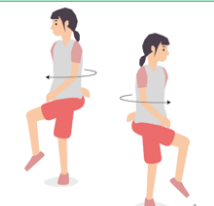

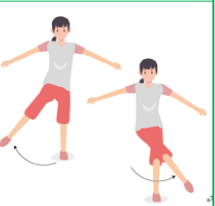


古小パワーアップタイム 「体幹力」を鍛えよう！

○毎日続けて、健康な体づくりをしよう。時間を見つけてやってみよう！

せのび	バランスツイスト	かた足くるぶしタッチ	足ぶみ
			
<p>上に向かって大きく伸ばし、できるだけ高くせのびをしたままキープする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 手と頭を高い位置でキープする 手や肩が前にズレないように気を付ける 力まず、シュッとのびるように <p>(10秒×3セット)</p>	<p>片ひざの反対側のひじを体の前でタッチさせる。左右入れかえて、こうごに行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくりと行いに行う せなが丸まりすぎないように気を付ける こして曲げずに、こかんせつを曲げる 支えている方はひざは、できるだけ曲げない <p>(10回×左右3セット)</p>	<p>片足でバランスを取って、立っている方の外側のくるぶしを反対の足でタッチする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくりと行いに行う せなが丸まりすぎないように気を付ける 支えているひざを曲げるときに、ひざがつま先より前に出ないように <p>(10回×左右2セット)</p>	<p>その場ですばやく足ぶみをしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> できるだけすばやく行う かかどが一直線におしりに向かって上がってくるようにひざを曲げる ひざを持ち上げるイメージで行う <p>(10回×3セット)</p>

エアプレーン	ボトムタッチ	ワンレグランニング	ふりこ(よこ)
			
<p>片足 T 字バランスの姿勢から、頭から足まで一直線になるように体を前にたおす。</p> <ul style="list-style-type: none"> 両手、体、のばしたあしが地面と水平になっているか、姿勢を確かめる <p>(10秒×左右2セット)</p>	<p>片足立ちで、上半身をひねって、両手で反対側のこしの骨の外側を同時にタッチする。</p> <ul style="list-style-type: none"> バランスをくずさないように、こしから上でひねる せすじなのびるようにして、ねこぜにならないようにする <p>(10回×左右2セット)</p>	<p>片足立ちで走るように、うかせたあしを前後に動かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> 支えている足のひざが、つま先よりも前に出ないようにする スムーズに、すばやく動く せすじはのばしたまま、ねこぜにならないようにする 体ごと動かさず、こかんせつをしっかりと動かす <p>(10回×左右2セット)</p>	<p>片足で立って、うかせた方の足を大きく左右にふる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 力をぬいて行う 上半身がブレないようにする おなかの横の筋肉も使って足をふる <p>(15秒×左右2セット)</p>

かた足 T 字バランス	こかんせつ回し	オーバーヘッドスクワット	ふりこ
			
<p>両手を大きく広げて片足でバランスを取ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ひざとこしの角度は、90度 せすじをしっかりとのばす 手を地面と水平になるように指先までしっかりとのばす <p>(15秒×左右2セット)</p>	<p>片足たちで、うかせた方のこかんせつを外回り・内回りで一往復させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 上半身が動かないようにする こかんせつだけで回し、こしが動かないようにする できるだけ大きく回す <p>(10回×左右2セット)</p>	<p>おしりを後ろに突き出すように両手を挙げてスクワットをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ひざがつま先よりも前に出ないようにする おしりの後ろを突き出すようにする 手と体は真っすぐにする 姿勢を保ちながら下げられるところまでこしを落とす <p>(10回×3セット)</p>	<p>片足で立って、うかせた足を大きく前後にふる。</p> <ul style="list-style-type: none"> できるだけ力をぬく 後ろに引くときに力を入れて、前にふるときは力をぬく 上半身は、ブレないようにする うでを大きくふり、体全体を使って足をふる <p>(15秒×左右2セット)</p>

古小パワーアップタイム「背伸びグーパー」

○10秒×3セット

→みんなで声を出して活動しましょう！！

○方法

→①うでを上に向かって大きく伸ばし、できるだけ高くせのびをしたまま

キープする。(うでが耳または耳よりやや後ろまで伸ばしましょう。)

②キープした状態で、手をグーパーグーパー繰り返します。握る時も、

開くときもできるだけ力強く行いましょう。

③10秒たったら全身の力を抜きましょう。

④①～③まで繰り返す行い、終了後、次の朝会の項目に移りましょう。

