

やってみよう！！

♪ ストレッチビンゴ ♪



みんなー！げんき？！今日は、ストレッチを
ビンゴゲームでやってみよう！みんなは、
なんかい
何回ビンゴできるかな？レッツチャレンジ♪

○用意するもの

- ・ビンゴカード(3×3のマス目)
- ・①～⑮の番号の紙 ・ビニール袋



○ルール

- 1.ビンゴカードに①～⑮のストレッチで、やりたい番号を書きこもう！
 - 2.ビニール袋の中に番号の紙を入れて、その中から1枚引こう！
 - 3.引いた番号が自分のビンゴカードに書いてあったら当たり！
その番号のストレッチにチャレンジ！
 - 4.チャレンジできたら、ビンゴカードの番号を塗りつぶしてまた紙を引こう！
- ※3と4を繰り返して、はやくビンゴ出来るようにがんばってね！
いろいろな番号のストレッチができるように、番号を変えて何回もチャレンジしてね♪

①長座 20秒



ひざを伸ばそう！

②開脚(左右) 10秒ずつ



横に身体をたおそう！

③開脚(前屈) 20秒



前に身体をたおそう！

④開脚(腰上げ) 20秒



大きく足を開こう！

⑤開脚(前後) 10秒ずつ



前のひざを伸ばそう！

⑥股関節 20秒



かかとをおしりに合わせよう！

⑦肩(壁づたい) 10秒ずつ



肩をしっかり伸ばそう！

⑧腰・背中(ねこ) 20秒



手を遠くにつこう！

⑨背中(手を合わせる) 10秒



まずは指を合わせよう！

⑩お腹(ブリッジ) 20秒



からだをしっかり支えよう！

⑪腰・おしり 10秒ずつ



からだをひねろう！

⑫肩・背中・腰 10秒ずつ



肩をしっかりいれこもう！

⑬脚(裏側) 10秒ずつ



こけないように注意しよう！

⑭手首 10秒ずつ



手を自分の方に引こう！

⑮腕・肩 10秒ずつ



腕で+を作ろう！

☆上の①～⑮の中から、やりたいストレッチを9個選んで、ビンゴカードに書きこんでね！