



やってみよう!!!

お家でストレッチ

みんな! ストレッチは毎日することが大切です!
 毎日行くと身体が柔らかくなって、ケガをしにくい
 身体を作ることができるんです♪♪
 下の色々なストレッチに取り組んでくれたら嬉しいです☆
 お休みの間にたくさんやってみてね!



<p>① <small>ちょうざ</small> 長座 <small>びょう</small> 20秒</p>  <p>ひざをのぼそう!</p>	<p>② <small>かいきゃく さゆう</small> 開脚(左右) <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>よこにからだをたおそう!</p>	<p>③ <small>かいきゃく ぜんくつ</small> 開脚(前屈) <small>びょう</small> 20秒</p>  <p>まえにからだをたおそう!</p>
<p>④ <small>かいきゃく こしあ</small> 開脚(腰上げ) <small>びょう</small> 20秒</p>  <p>おおきくあしをひらこう!</p>	<p>⑤ <small>かいきゃく ぜんご</small> 開脚(前後) <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>まえのひざをのぼそう!</p>	<p>⑥ <small>こかんせつ</small> 股関節 <small>びょう</small> 20秒</p>  <p>かかとおしりにあわせよう!</p>
<p>⑦ <small>かた かべ</small> 肩(壁づたい) <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>かたをしっかりのぼそう!</p>	<p>⑧ <small>こし せなか</small> 腰・背中(ねこ) <small>びょう</small> 20秒</p>  <p>てをとおくにつこう!</p>	<p>⑨ <small>せなか て あ</small> 背中(手を合わせる) <small>びょう</small> 10秒</p>  <p>まずはゆびをあわせよう!</p>
<p>⑩ <small>なか</small> お腹(ブリッジ) <small>びょう</small> 20秒</p>  <p>からだをしっかりささえよう!</p>	<p>⑪ <small>こし しり</small> 腰・お尻 <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>からだをひねろう!</p>	<p>⑫ <small>かた せなか こし</small> 肩・背中・腰 <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>かたをしっかりいれよう!</p>
<p>⑬ <small>あし うらがわ</small> 脚(裏側) <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>こけないようにちゅういしよう!</p>	<p>⑭ <small>てくび</small> 手首 <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>てをじぶんのほうにひこう!</p>	<p>⑮ <small>うで かた</small> 腕・肩 <small>びょう</small> 10秒ずつ</p>  <p>うでで+をつくろう!</p>

★ストレッチ豆知識★

ストレッチは、お風呂あがりにおすすめ!
 からだがあたたまっているから、ストレッチしやすいよ!

