



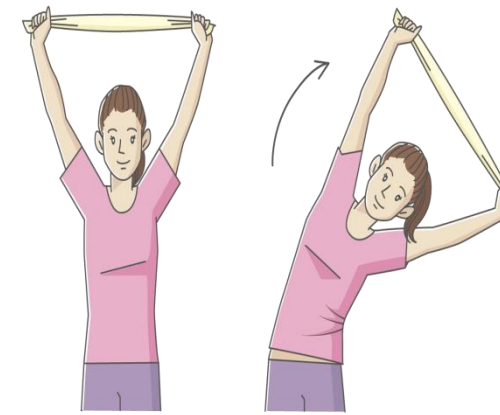
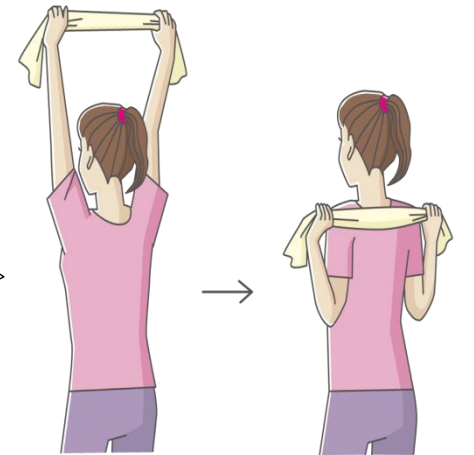
☆運動した項目に○印または回数などをつけましょう!!

私の目標: 1日の運動時間 分

	4 /	/	/	/	/	/	/
①-1 お尻歩き							
①-2 両足ジャンプ							
①-3 ランジ							
①-4 雑巾がけ							
①-5 歩行							
①-6 ケンケン							
①-7 スキップ							
②-1 私は鏡							
②-2 手押し車							
②-3 馬跳び							
1日の運動時間	分	分	分	分	分	分	分

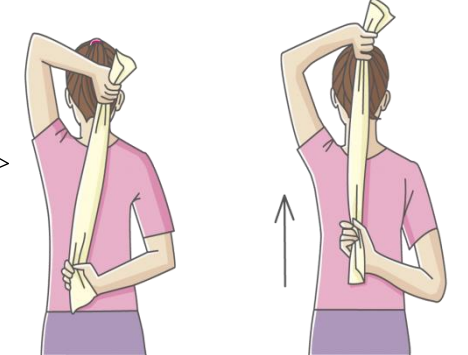
もし君が運動苦手ならテレビを見ながら  
でもできるこれがオススメ♪

- ①タオルの端と端を持ち、腕を上にはじめ一す背筋もまっすぐだよ~
- ②頭の後ろ側へ...じゅっくりと腕が降りるところまでさげると...気持ちイイ♪



- ①もう一回腕を上にはじめ... ゆっくり右真横に体を倒して深呼吸を3回~♪ ス~ハ~ス~ハ~
- ②そのままナナメ↓を見ながらゆっくり後ろへ振り替えると背中が伸びるゾ~!

- ①タオルを背中に回して~上にはじめたり下げたり。オォ~肩が伸びるゾォ~ 1, 2, 1, 2♪肩こりにも効きそう♪



- ①寝っ転がって、土踏まずにタオルを引っかけてかかとを上に押し出しつつヒザ裏を伸ばして20秒~
- ②次はヒザを少し曲げて股関節から足全体を大きく3周まわしてみよう。逆回しもねえ~♪

空欄は、やってみたいオリジナルプログラムを考えよう。  
自分で取り組んでいるスポーツがある人は、その練習も取り入れてみよう。

他にもいろいろあるよ! もっと知りたい人は  
「ストレッチ」「ちょいとレ」で検索!

ストレッチ

検索

