

# はつねっこ たいりよくアップカード



①いちにちのなかで「7ふんチャレンジ」には、じかんをきめてとりくもう。(ぼしょのあんぜんをかくにんしよう！)

②はやね・はやおき、ごはん、うんどうの3つをたいせつにせいかつのリズムをととのえよう。

③ラジオたいそうやはいしんどうがでしょうかいされたうんどうにもとりくもう！

※よめないかんじがあるときは、おうちのひとといっしょによんでね！





## ラジオたいそう

テレビでも1にち2かいやっているよ。  
おうちのひととそうだんして、とりくんでみよう！  
～400のきんにくをうごかすたいそうです！～

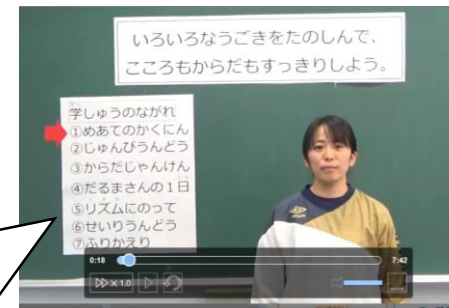
テレビでも、がくしゅうどうがをながすこと  
となりました！  
くわしくは、こちらをみてみてください！

TVK テレビでLet's study

検索



## TVK(テレビかながわ)

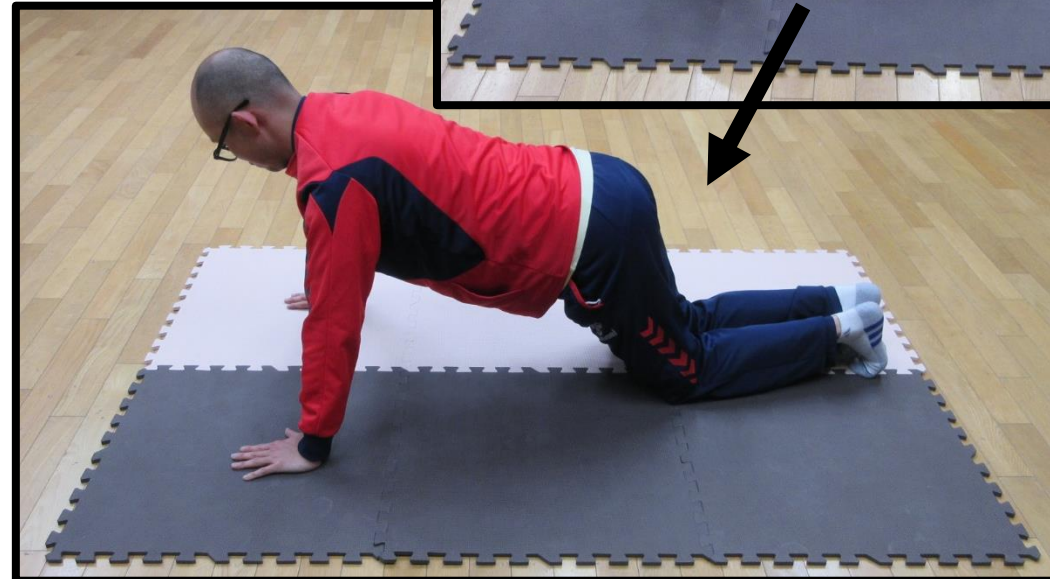


はつねっこのふんチャレンジ  
たいいよくアッスうんどう!!!

※ぜひおうちのひとといっしょに♪

# うでたてふせ

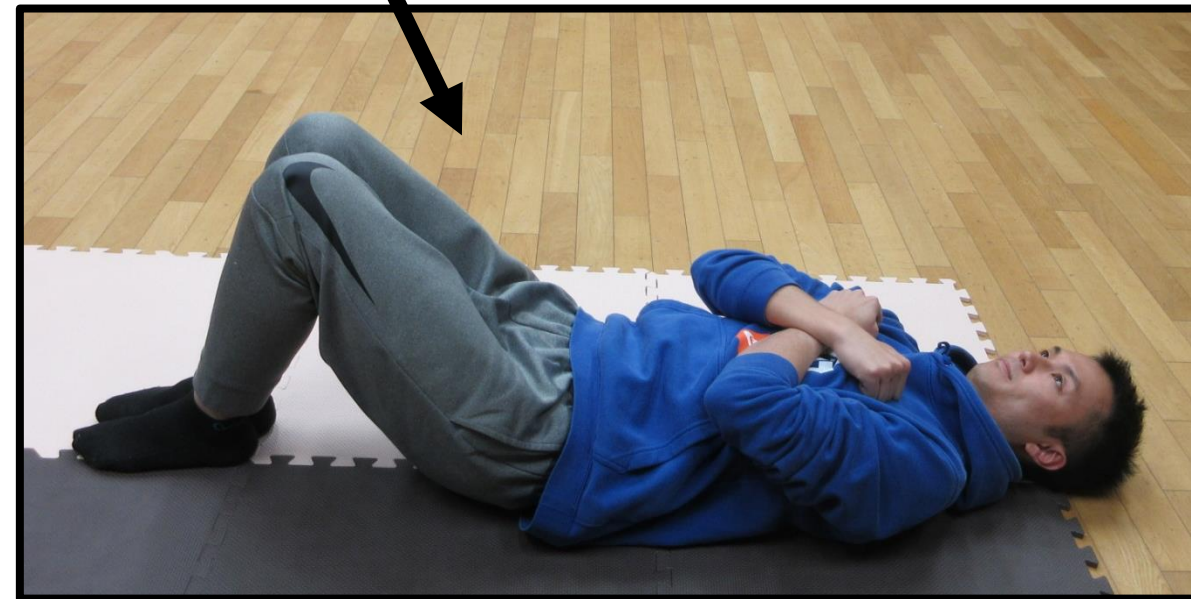
- ①うつぶせに、ひざをつきます。
  - ②かたとおなじはばで、てのひらをつきます。
  - ③ひじをまげ、あごがつくかつかないかのところまでからだをさげます。
  - ④ひじをのばして、からだをもとにもどします。
- ※10かいれんぞくでチャレンジしてみよう！
- ☆できる人は、ひざをつけないでやってみよう！





# ふつきん

- ①あおむけにねます。
  - ②ひざをまげます。
  - ③うでのまえでうでをクロスします。
  - ④からだをおこして、ひじがももにあたるまでおこします。
  - ⑤からだをもとにもどします。
- ※10かいれんぞくでチャレンジしてみよう！



# スクワット

①かたとおなじはばにあしをひらいて立ちます。

②あまたのうしろでてをくみます。

③ゆっくりといすにすわるのとおなじくらいひざをまげます。

④ゆっくりとひざをのばします。

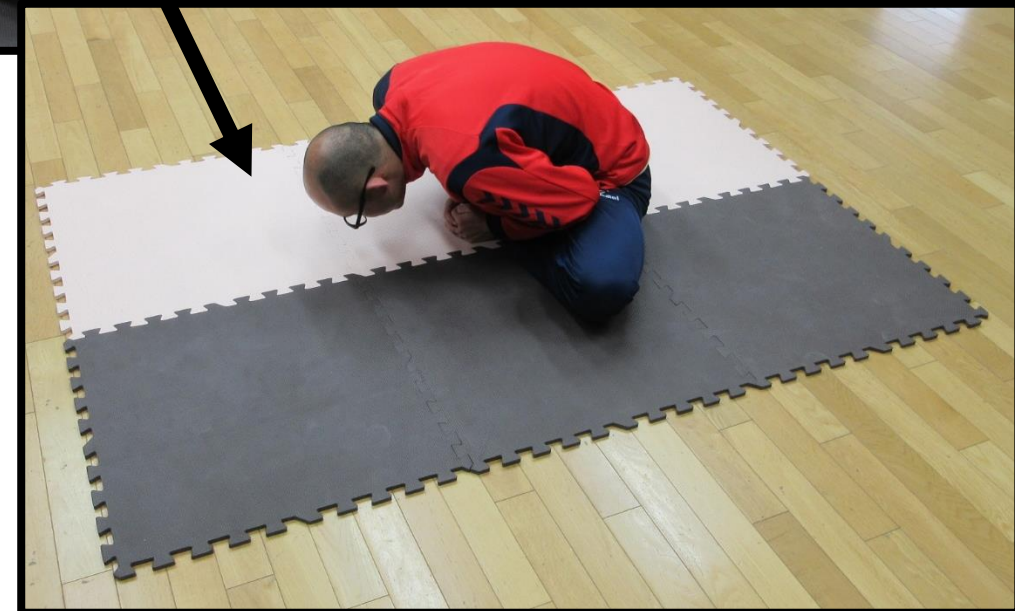
※10かいれんぞくでチャレンジしてみよう！





# おしりまわりのストレッチ

- ①すわってあしのうらをあわせま  
す。
  - ②すこしずつまえにたおしてい  
きます。
  - ③いきをゆっくりとはきます。
- ※10びょうキープしてみよう！



# かたまわりのストレッチ

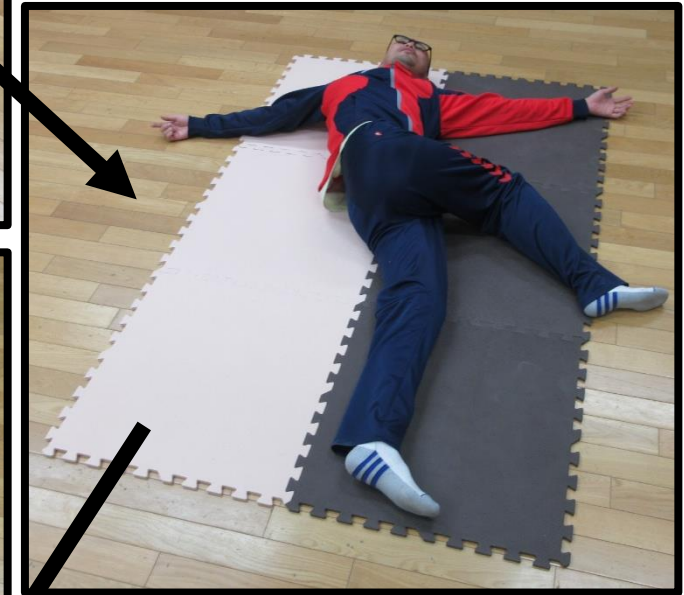
- ①かおのまえで、りょうひじ、こゆびをあわせませます。
  - ②ゆっくりといきをはきながら、そのままうでをあげます。
  - ③まず、ひじをはなしてひらいていきます。
  - ④こゆびをはなして、てのひらをそとにひらきます。
- ※ゆっくりと10かいくりかえしてみよう。





# せなかのストレッチ①

- ①あおむけになります。
  - ②あしをぎゃくのあしのほうへもっていきます。
  - ③うごかしたほうのあしのひざをおさえ、からだをすこしひねります。
  - ④いきをゆっくりとはきます。
- ※10びょうキープしてみよう！
- ⑤ぎゃくもおこいましょう。



# せなかのストレッチ②

- ①ひざをついて、うつぶせになります。
  - ②なるべくまえにてをだします。
  - ③ゆっくりといきをはきます。
- ※10びょうキープしてみよう！

