

# すすんで体を動かそう！

◎室内でできる、こんなストレッチがあります。

**体の柔らかさを高めるための運動をしよう。**

**なか** ストレッチングや徒手での運動をしよう。

**ストレッチング**

体のどこをのばしているのかな。

**ストレッチングの例**

**<前>**  
ななめ下を見るようにして、手で首をゆっくりかたむける。

**<体側>**  
片方の手でもう片方の手首をにぎり、ゆっくり引っばる。

**<ふくらはぎ>**  
うしろ足のかかとを踵指からはなさないようにしてのばす。

**<うで>**  
右手で、左ひじを右下の方向へ、ゆっくり引っばる。

**<こし>**  
左うでを右ひざの外側において、上体を右側にひねる。

呼吸は止めないで、20～30秒間くらい左も右もゆっくりのばそう。

**徒手での運動**

**<体の前・後ろ曲げ>**

- ・目は足先を向くようにする。
- ・両足の間に頭を深く入れて。
- ・目印などを決め、体を十分に反らす。
- ・こしを手で押しておなかをつき出すように。

**左右にねじる**

ななめに上に大きくふって体をねじる。

**<前後回せん>**

- ・両うでを前後にリズムカルに回す。

**<うでの内回し・外回し>**

- ・足はかかとをつけ、つま先を開く。
- ・踵をこするように。

(横浜市立小学校体育研究会 体育副読本より)

◎ラジオ体操第1は、NHKで毎朝6時30分～6時40分に放送されています。

◎校庭開放日に登校して、広い校庭で密にならずに縄とびに取り組むこともできます。