

# 体を動かそう！ 下永谷トレスト メニュー (トレスト…トレーニング&ストレッチ)

お家でたくさんの時間をすごしているので、リフレッシュするために運動しましょう。お家の中ですぐにできる運動メニューを作ってみました。少しだけでもいいので、毎日取り組んでみましょう。お家の人など少人数なら、いっしょにしてもよいと思います。運動した後は、手あらいがいをしましょう。

**動きやすさの目安** やさしい ★☆☆ ・ ★★★ ・ ★★★★★ むずかしい

※安全に気を付けて行いましょう。**動きやすさの目安**をさん考にして、どの運動ができるか、お家の人と相談してください。

※回数や時間は目安です。自分の力に合わせて、ふやしたり短くしたりしてもよいです。

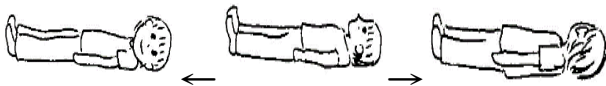
※小学校3年生までに習った漢字を使っています。

## ストレッチメニュー

### Aねたしせい・すわったしせいで行う運動

①ねたまま首ふり【首】★★★  
→ねたまま首だけで左右に動かす。

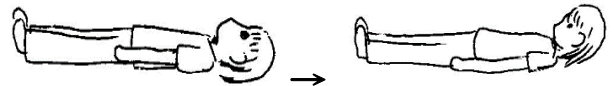
左右5回ずつ



♪体を動かさないようにしましょう！

②ねたまま首おこし【首】★★★  
→ねたまま首だけでおこす。

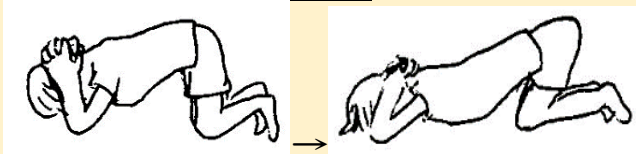
10回



♪かたが動かさないようにしましょう！

③深々とこんにちは【むねのまわり】★★★  
→頭の後ろで手を組み、むねをゆかに近づける。

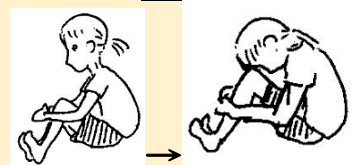
10秒



♪むねをできるだけゆかに近づけよう！

④体育ずわりから礼【せ中】★★★  
→つま先を上げたまま、おでこをひざにつける。

10秒



♪つま先が下がらないようにしましょう！

⑤足と足を合わせて礼【内転きん】★★★  
→両手で足をつかみ、体を前にたおす。

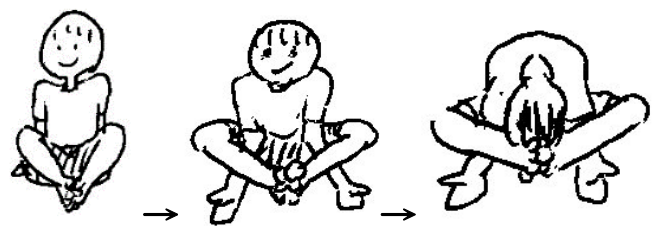
10秒



♪ひざはできるだけゆかに近づけよう！

⑥足と足を合わせてははあ～【内転きん】★★★  
→あぐらで足の下にうでを通して、体をゆかに近づける。

10秒



♪うでではひじまでゆかにつけよう！

⑦かた足体育ずわり【大でんきん】★★★  
→かた足をひざにかけて、体を前にたおす。

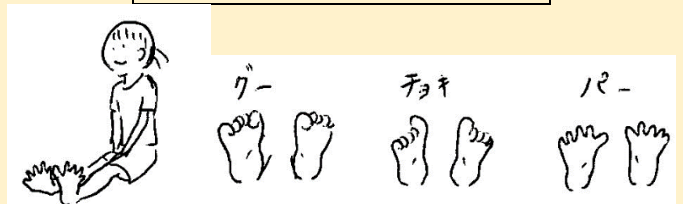
左右10秒ずつ



♪せ中が丸まらないようにしましょう！

⑧足でグー・チョキ・パー【足のうら】★★★  
→指を丸めてグー、親指だけ引いてチョキ、全ての指を開いてパー。リズムよくグー、チョキ、パー。

グー、チョキ、パー5回ずつ



♪足の指をなるべく大きく動かそう！

⑨うでへびが首回りに?!【三角きん】★★★  
→うでを首のまわりにまわし、手でひじをおす。

左右 10 秒ずつ



👉わきにすき間ができないようにしましょう!

⑪ひじを高〜く【上わん三頭きん】★★★  
→頭の後ろでひじを高く上げて、手で引っばる。

左右 10 秒ずつ



👉せ中をピンとのばそう!

### B 立ったしせいで行う運動

①上にのび〜る【上半身】★★★  
→頭の上で手を組んで、手の平を上に向けてのびる。

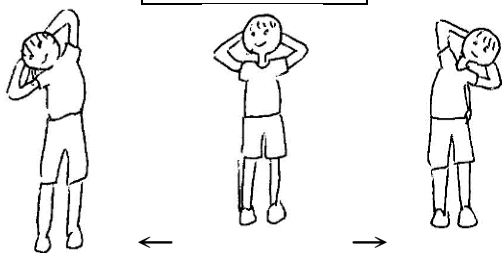
10 秒



👉せ中をピンと、ひじものばそう!

③どっちかな?【せぼね】★★★  
→頭の後ろで手を組み、体を横にたおして5秒キープ。

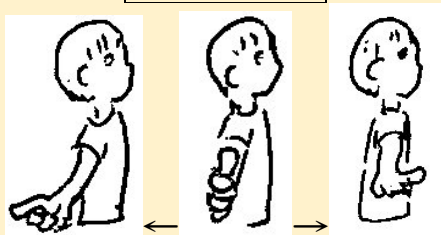
左右 10 秒ずつ



👉体が前にたおれないようにしましょう!

⑤OKそらし【けんこうこつ】★★★  
→手はOKで両うでをのばし、親指を前後へ動かす。

前後 5 回ずつ



👉後ろにしたときには、むねをはるようにしましょう!

⑩あぐらでむねそり【大きょうきん】★★★  
→せ中の後ろで両手を組んだまま、手を上に上げる。

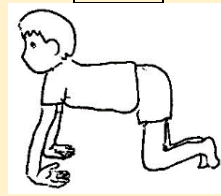
10 秒



👉せ中をピンと、ひじものばそう!

⑫反対お馬さん【前わん部】★★★  
→手のこははゆかにつけ、指先をひざがわに向ける。

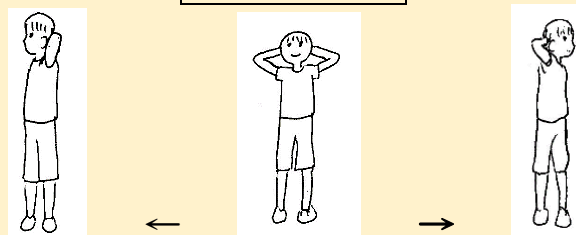
10 秒



👉むずかしかったら、かた手ずつにしてみよう!

②ぶんぶんまる【せぼね】★★★  
→頭の後ろで手を組み、体を横にねじって5秒キープ。

左右 10 秒ずつ



👉せ中をピンとのばそう!

④うでをのばしてぐるぐるぐる【かた】★★★  
→手は横に広げて、指先を起こして回す。

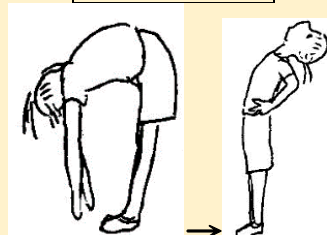
前回し、後ろ回し5回ずつ



👉ひじをのばして、ゆっくり大きく回そう!

⑥おじぎとそらし【せぼね】★★★  
→かたはばに足を開き前に、手をこしに当て後ろへ。

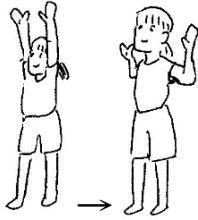
前後 5 秒ずつ



👉ひざはのばしたままにしよう!

⑦ひじをギュッと【けんこうこつ】★★★  
→手を上にのばしてから、ひじを下に引く。

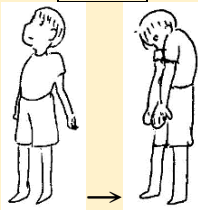
10回



♪ひじはなるべく後ろに引こう！

⑨うでをきゆるきゆる【うで】★★★  
→手の平は外がわに顔は上、手の平は内がわに顔は下。

10回



♪顔が上の時はむねをはり、下の時はせ中を丸めよう！

⑪大またキープ【ちょうようきん】★★★  
→足は開き、後ろのひざをゆかに近づける。

左右5秒ずつ



♪上半身が前にたおれないようにしましょう！

### Cタオルを使って行う運動

①体育ずわりで首タオル【そうぼうきん】★★★  
→タオルを頭の後ろにかけて、両手でゆっくり引く。

10秒



♪足を少し開くと、頭をたおしやすいよ！

③ねながらタオル【ハムストリング】★★★  
→タオルをかけたかた足を上に向けて、両手で引く。

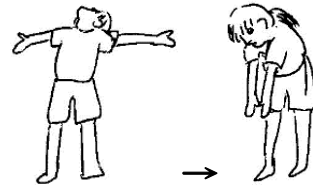
左右10秒ずつ



♪上に向けた足は、できるだけひざをのばそう！

⑧大きく、小さく【せ中】★★★  
→上を向いて両手を大きく開いてゆっくり息をすう、前にもどしてゆっくり息をはく。

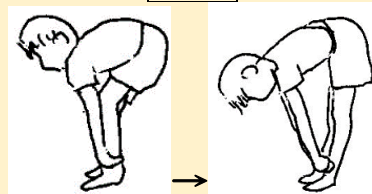
開く、もどす5秒ずつ



♪5秒間かけてゆっくり息をすって、はこう！

⑩くっしんパート2【太もものうら】★★★  
→足首を手でつかんだまま、ひざの曲げのばしをする。

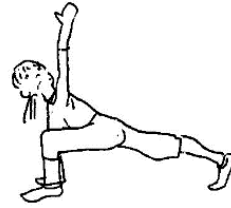
10回



♪足首から手をはなさないようにしましょう！

⑫ヨガポーズ【体かん】★★★  
→足を開き、前に出したがわの手を上へのばす。

左右5秒ずつ



♪顔は上にのばした手の指先を見よう！

②あぐらで両手タオル【広はいきん】★★★  
→両手でタオルを持ち頭の上に、横にたおす。

左右10秒ずつ



♪横にたおしたとき、体がたおれないようにしましょう！

### D何かしながらでもできる運動

①ながらストレッチ【足ていきん】★★★  
→つま先はゆかにつけ、かかとをおしりに乗せてすわる。

30秒



♪テレビをみているときなどでもできるよ！

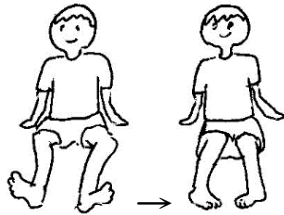
## トレーニングメニュー

### Eねたしせい・すわったしせいで行う運動

#### ①足首ワイパー【足全体】★★★

→かかとはゆかにつけ足首を外がわ、内がわへ動かす。

外がわ、内がわ5回ずつ

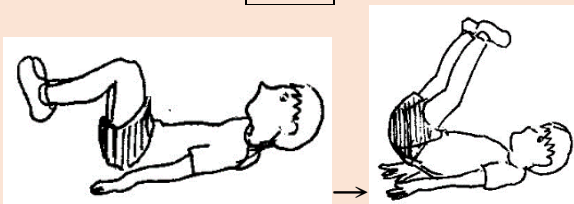


♪足首をよく動かすために、ひざはのばすといいよ！

#### ③ねたまま足ふりふっきん【ふっきん】★★★

→曲げていたひざをのびしながら頭に近づけ、もどす。

10回



♪ゆっくりした方がこうかアップ！

#### ⑤ぼうになってキープ【体かん】★★★

→体を真っすぐにして、足とうででささえる。

10秒

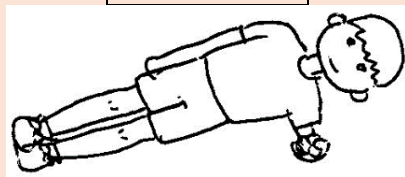


♪おしりが曲がらないように気をつけよう！

#### ⑦横向きキープ【体かん】★★★

→かたひじとかた足で体を真っすぐにして、ささえる。

左右5秒ずつ



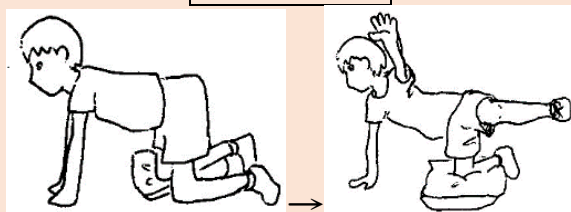
♪ひざを曲げてひじとひざで行ったら★★★だよ！

### Fクッションを使って行う運動

#### ①ゆらゆらキープ【体かん】★★★

→ひざ（下にクッション）と同じがわの手で体をささえる。

左右5秒ずつ

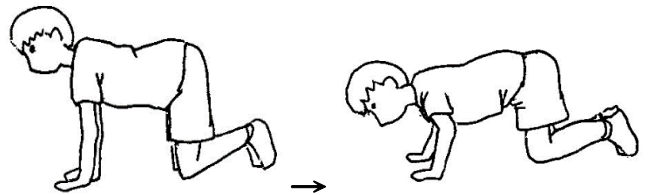


♪体のバランスを取って、動きを止めよう！

#### ②ひざ立ちうで立てふせ【上半身】★★★

→両手両ひざはゆかにつけて、うでを曲げのばしする。

10回



♪むねをゆっくりゆかに近づけるようにしよう！

#### ④まるまるむねはり【はいきん】★★★

→足首をにぎり、むねをそらしてキープ。

10秒

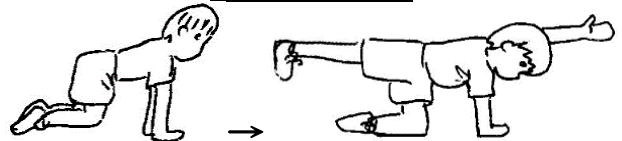


♪頭とかかとを近づけるイメージで！

#### ⑥かた足かた手でキープ【体かん】★★★

→後ろ足と反対がわの手で体をささえる。

左右5秒ずつ

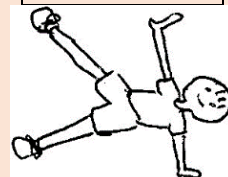


♪のばしている手から足まで真っすぐにして！

#### ⑧大の字キープ【体かん】★★★

→かた手とかた足で体を真っすぐにして、ささえる。

左右5秒ずつ

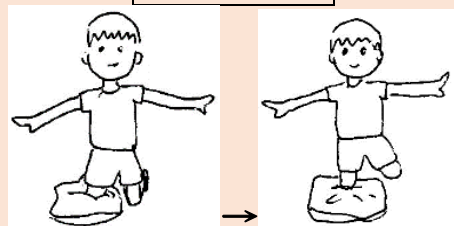


♪ささえていない手と足は高く上げよう！

#### ②かたひざキープ【体かん】★★★

→かたひざ（下にクッション）で体をささえ、手を広げる。

左右5秒ずつ



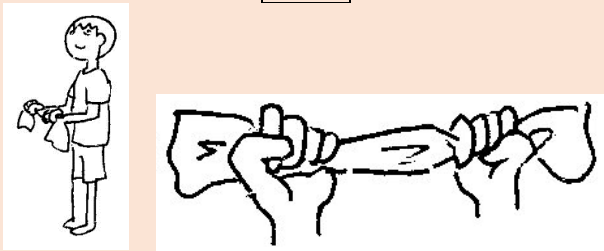
♪両手でバランスを取って、動きを止めよう！

## Gタオルを使って行う運動

①タオルをギュッと【前わん部】★★★

→手でタオルをにぎってから、ゆるめる。

10回

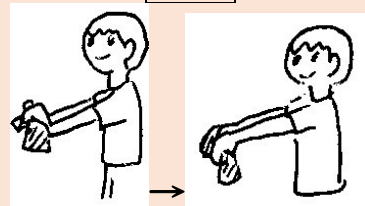


♪にぎるときは思い切り力を入れよう！

②手首を上にも下にも【前わん部】★★★

→手の平は下に向けて、タオルをにぎったまま手首を上下に曲げる。

10回



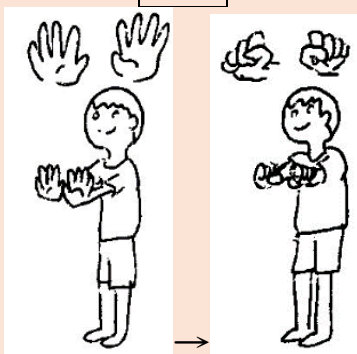
♪ひじをのばした方がこうかアップ！

## H立ったしせいで行う運動

①グーパーグーパー【前わん部】★★★

→うでをのばして、両手でグーパーをする。

10回

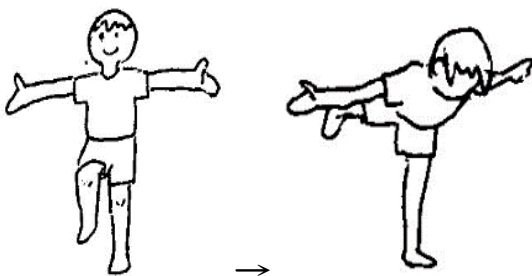


♪指先を大きく動かすようにしよう！

③ひこうきバランス【体かん】★★★

→両手を広げて体をたおし、頭から足まで一直線にする。

左右5秒ずつ

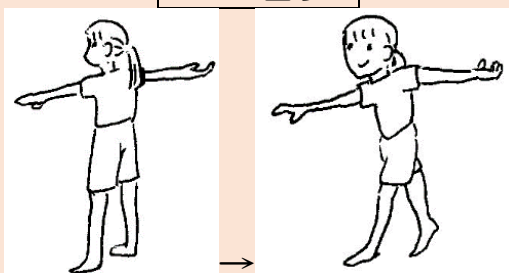


♪顔は正面を向くようにしよう！

⑤エアボール投げ【体かん】★★★

→前の手の平は下、後ろの手の平は上に両手を広げて、ボールを投げるように手を入れかえる。

左右5回ずつ



♪さいしょの前の手と前の足は同じがわだよ！

②かた足立ちバランス【足うら】★★★

→手は使わずに、かた足立ちをしてひざを高く上げる。

左右10秒ずつ

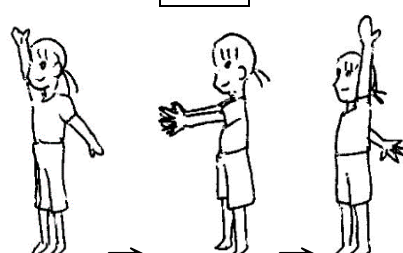


♪できる人は目をつぶってやってみよう！

④大きなうでふり【上半身】★★★

→かた手を頭の上、もう一方の手は体の後ろまで引き、大きく入れかえる。

10回

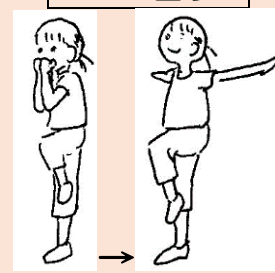


♪上のうでは耳の近くまで、体は動かさないように！

⑥バランスTTポーズ【体かん】★★★

→かた足で立ち、ひじとひじを合わせてから両手を広げ、もどす。

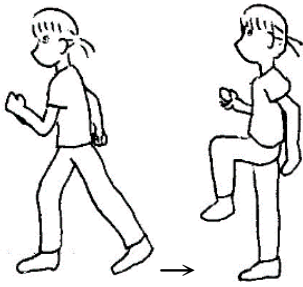
左右5回ずつ



♪うでを動かしたときに、たおれないようにしよう！

⑦かた足もも上げ【けり上げる力】★★★  
→足を前後に開いて立ち、後ろをの足を引き上げる。

左右5回ずつ

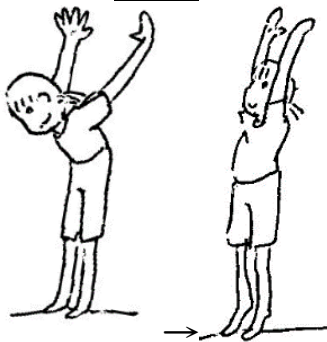


♪リズムよく、続けて動かそう！

！外で行う運動 ※広い場所があって、音がしても大じょうぶな場合は、家の中でもできます。

①思い切りバンザイ【上半身】★★★  
→うでを引いてから、思い切り頭の上にのぼす。

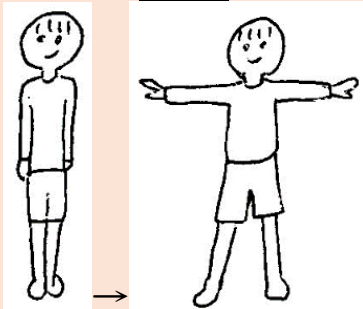
10回



♪顔も合わせて下から上に向けよう！

③ジャンプTポーズ【全身】★★★  
→両手、両足を広げながらジャンプし、元にもどす。

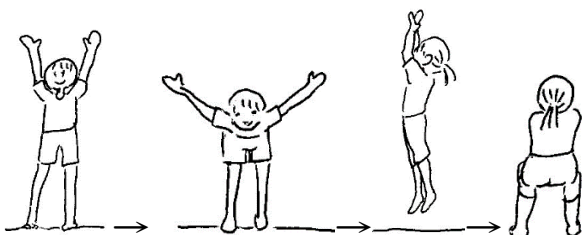
10回



♪できるようになったら、す早くしてみよう！

⑥両足でシングルアクセル【下半身】★★★  
→うでを後ろに引いてから、ジャンプして後ろ向きに着地する。

左回り右回り5回ずつ



♪できる人は1回転にちょうせんしてみよう！

②リズムジャンプ【全身】★★★  
→ひざを曲げないでリズムよく軽くジャンプする。

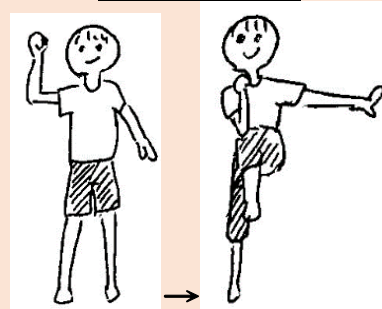
10回



♪全身の力はぬいてジャンプしよう！

④リズムカルにエクササイズ【おなか】★★★  
→ひじと反対がわのひざをタッチして、もどす。

左右5回ずつ



♪反対がわの手でバランスを取り、体は真っすぐに！