

お家でストレッチ！！

三瓶香織
先生の
実演入り

家で何ができるかな？できることを探してみよう！お風呂掃除や窓ふきなど、家事も少し工夫すれば運動になります。ぜひやってみよう！

☆ まずは、柔軟性（じゅうなんせい：からだのやわらかさ）を高める運動です。

① 長座体前屈（ちょうざたいぜんくつ）

足を伸ばして座り、つま先にさわる。



② 開脚（かいきゃく）

足を開いて、つま先にさわる。左右やる。



③ 開脚（かいきゃく）

足を開いて、つま先にさわる。足の間に体を倒し、ひじをつける。足の間に体を倒し、頭をつける。



④ 股関節（こかんせつ）のストレッチ

足の裏をつけ、からだを前に倒す。



☆ポイント☆

呼吸をとめずに、10秒から15秒。
反動をつけずに、ゆっくりと伸ばす。
朝起きてから、お風呂上りの2回やると
効果あり！
テレビを見ながらでも出来るのでやってみよう！！

ほくも
頑張っ
てます！