好間四小「お家でトレーニング！」③　体を強くする運動！

①体をまっすぐにささえる！

（１０秒・２０秒・３０秒）　※えらぼう！

キツい時は、手のひらで

できる子はひじで

①うで立ての形（できる子はひじ立て）で体をささえる
②「体がまっすぐ」がポイント！

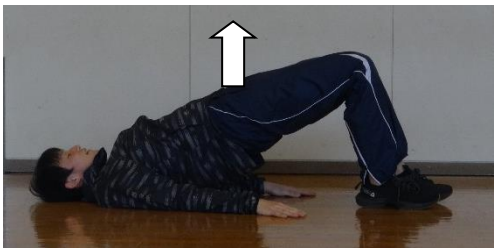
②片手・片足でささえる！（左右）

（１０秒・２０秒・３０秒）　※えらぼう！

①右手を前に、左足を後ろに、のばしながらキープ！
②はんたいも同じ

③おへそを上へつき出す！

（１０秒・２０秒・３０秒）　※えらぼう！



①あおむけになる
②おしりを上げて、おへそをできるだけ上にするようにのばしながらキープ！

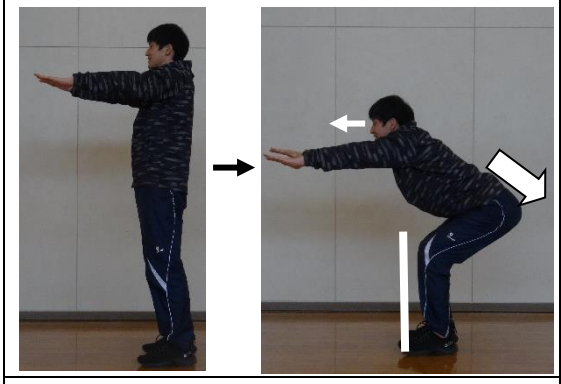
④ウルトラマンのポーズ！

（１０秒・２０秒・３０秒）　※えらぼう！

①うつぶせになる
②うでと足を少し開く
③顔、うで、足を上にのばしながらキープ！

⑤ゆっくりスクワット！

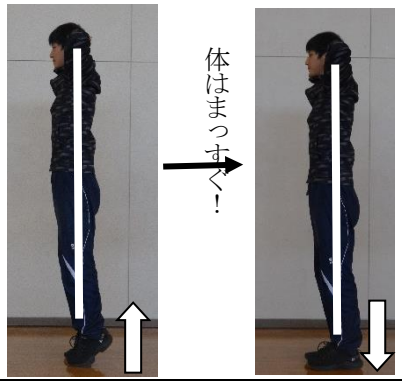
（１０回・２０回・３０回）　※えらぼう！



①足は肩はばより少し広く開く
②手を前にのばす
③ひざが前に出ないように、おしりを後ろにつき出しながらしゃがんで、立つ

⑥かかとの上げ下げ！

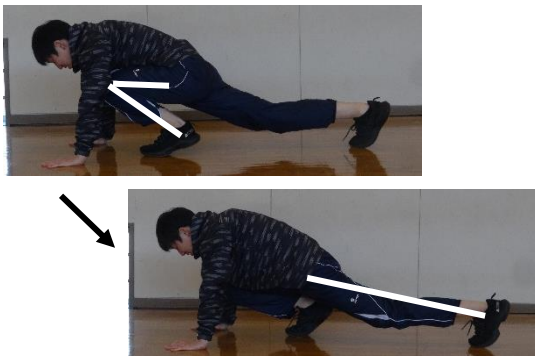
（１０回・２０回・３０回）　※えらぼう！



①バランスをとるために、何かにつかまってもよい。
②ひざはのばしたまま、かかとの上げ下げをする。

⑦うで立てで、足を前後にふみかえ！

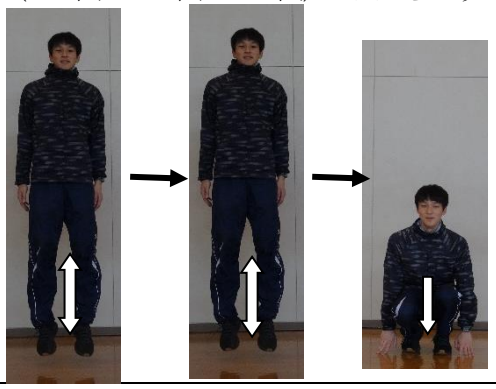
（１０回・２０回・３０回）　※えらぼう！



①うで立てのしせいになる
②左足を前に出す
③左足と右足を交互に、ふみかえる
④大きく、ゆっくりがよい

⑧石ひろい運動！

（１０回・２０回・３０回）　※えらぼう！



①立つ
②「ジャンプ・ジャンプ・しゃがむ」のリズムで石ひろい運動