

AOIエクササイズ

- ・お家でできる運動を選んで、行う前にスペースを取って安全に気を付けましょう。
- ・伸ばしている部分を意識しましょう。
- ・呼吸は自然に、回数や時間など、自分で目標を決めて行いましょう。

前や後ろにすすもう



1 ワマ歩き

手→足→手→足…の順で前や後ろに進む。

おしりが下がりにすぎないように歩こう



2 ワモ歩き

あおむけになって、足→手→足→手…の順で前や後ろに進む。

上げる足を変えてみたり、目をつぶってみたりしよう



3 片足立ち

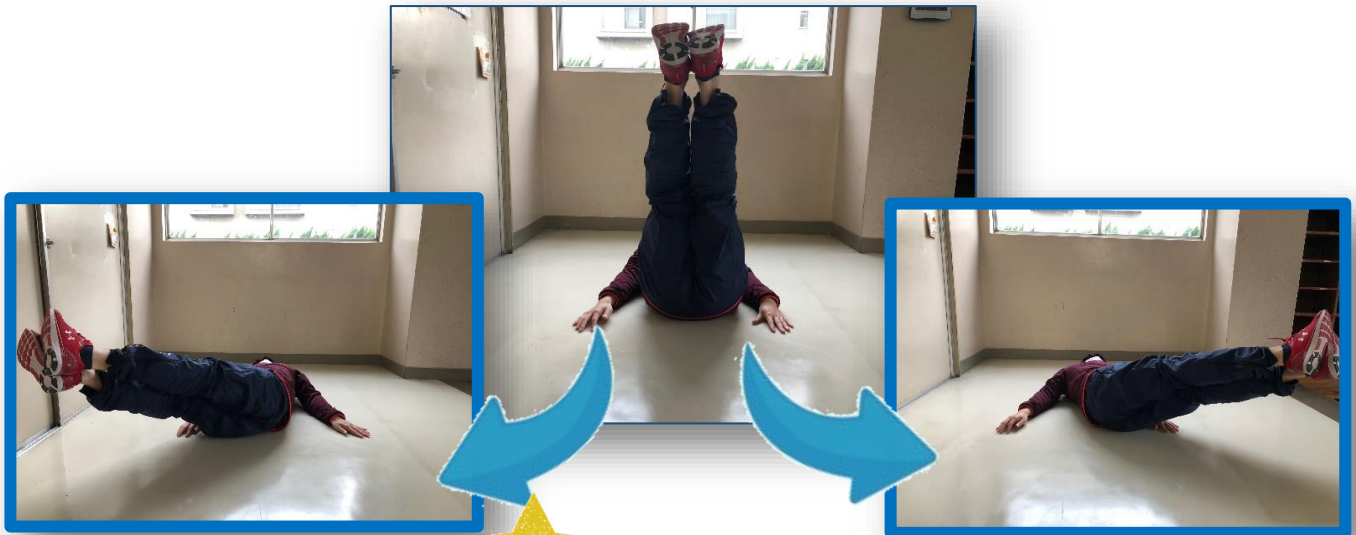
手を頭の上で合わせた状態で、片足立ちをする。体が揺れないように片足立ちのまま静止する。

左右の肩甲骨がくっつくようにグッと引こう



4 肩のストレッチ

腕を前に伸ばした状態から、肘を後ろにグッと引く。左右の肩甲骨がくっつくようにする。



5 振り子時計

あおむけの状態から足を上げる。
ひざを伸ばしたままゆっくりかかとが
つかないように左右に足を振る。

両足を伸ばした状態から、
両手を横にひろげてみよう



6 V字バランス

座った状態から両足をまっすぐ伸ばし、
手で足の後ろを持って支える。

かかとがつかないように



ひざを伸ばして、おしりを
軸に体を大きく振ろう



? 自転車こぎ

あおむけの状態から上体を起こして、足をくるくる、自転車をこぐように回す。



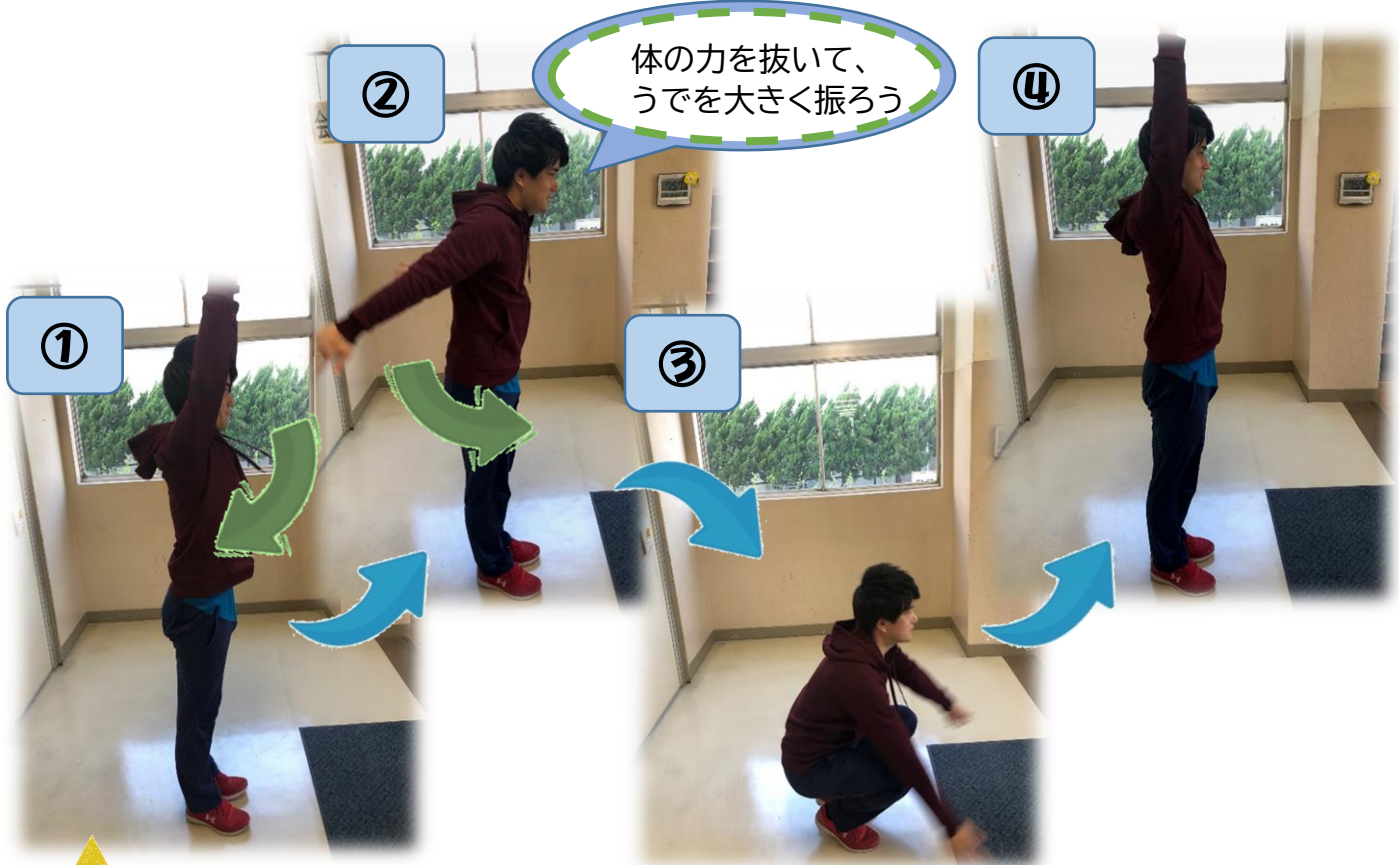


手のひらやひじを位置を高くしてみよう



8 ひざタッチ

手のひら→ひじの順でひざを高く上げて、タッチする。くり返し、リズムよくやる。



9 うでふいしやがみ立ち

- ①うでを上にはばす。
- ②ひじを伸ばしたまま、うでを大きく後ろに振る。
- ③④しゃがみ立ちをしながら、うでを大きく振り上げる。



まっすぐにする

あおむけの状態から、
かかとを中心にして1周してみよう



10

腕立て回り

腕で体を支えながら、
つま先を中心にして1周する。
腕を中心にして1周するのもOK!



手のひらをパーにして、
しっかりとゆかにつける



11

カエルの逆立ち

手のひらを床に付け、
少し曲げた肘に膝をかけて止まる。



12

体そり

体をまっすぐに伸ばし、うつぶせになる。
腕、胸、足を床から離して、止まる。

逆手逆足をやってみたり、
同じ方の手足を伸ばしたりして、
止まってみよう



13

かた手かた足のばし

四つんばいになり、逆の手足の伸ばし、止まる。