

# とねりしょうたいりよく 舎人小体カアップカード



がんばるミン!!

休校のあいだも家の中や近くでできる運動をまとめました。1日10分くらい、いろいろな運動をしましょう。回数や時間はむりのないようにしましょう。

タオル投げ  
ボールを投げるつもの動きで、タオルをにぎったままおこないます。まわりに気をつけて、ゆっくりした動きから始めましょう。



かた足立ち運動  
時間をきめて、バランスを取り続けます。なれてきたら、いろいろなしせいにチャレンジしましょう。

ブリッジ  
時間をきめて、ブリッジのしせいを取り続けましょう。



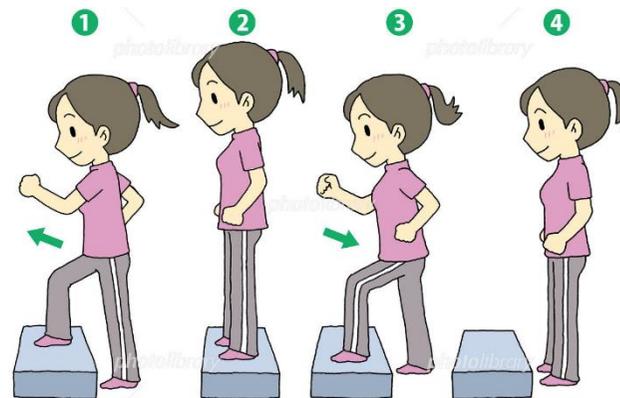
グーパー運動  
連続して手をグーパーすることで、あく力を強くしましょう。



上体起こし  
ねたしせいから、上体だけを起こします。自分の力だけで起き上がれない時は、おうちの人にほじょしてもらいましょう。



ストレッチ  
いろいろなしせいで、ゆっくりと息をはきながら、筋肉をのばしましょう。



ふみ台運動  
台やかいだんを利用して、のぼりおりをくりかえしましょう。

絶対に  
負けられない  
体育が、  
そこにはある