

# おうちでできる！たいそう

みんながお家で過ごしてなかなか運動ができないと思います。そこで！！お家でもできる体操を紹介したいと思います！！親子でできる体操もありますのでスキンシップをとってお家でも元気に過ごして下さい！早くみんなに会えるのを楽しみにしています！

たなべせんせいより

## ～ 柔軟編 ～

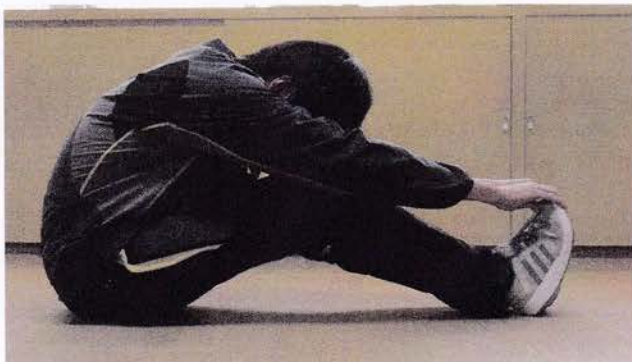
柔軟とは体を柔らかくする体操のことです。柔軟性を身に付ければ**怪我の防止**にもなります。

最初は痛がるかもしれませんが、**毎日5分でも続ける事が大事です！**

続ける事で必ず柔らかくなってきますので毎日親子で練習しましょう！

### ●前屈（ぜんくつ）

- ・脚を伸ばして座る（膝は伸ばします）
- ・腕を伸ばし、そのままつま先をさわる！（簡単な人は顔を前ではなく、お腹を見るようにしましょう）
- ・10秒そのままキープ！



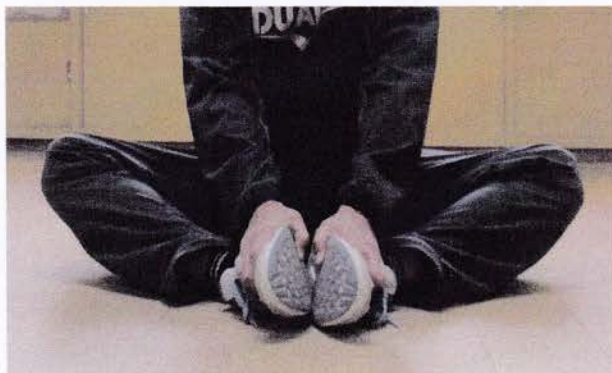
※膝が曲がっているので×



※膝を伸ばして頑張る！

### ●カエル（がっせき）

- ・足の裏と裏をくっつけ座る（お父さん座りの足の裏をくっつける形）
- ・カエルのポーズができたならそのままおでこを足にくっつけます！（簡単なら胸やアゴをくっつけます）
- ・10秒そのままキープ！



※足の裏くっつける



※簡単なら胸、あごにチャレンジ！

## ～ 親子体操編 ～

公園に行けなくても大丈夫！お家の人にブランコしてもらったり、鉄棒になってもらおう！

### ●親子鉄棒

- ・お家の人のお指を握ります。(みんなは手をパーにして上から握ってね)



※お家の人そのまま握るだけです

- ・そのまま持ち上げてもらいましょう！(なるべく腕が伸びないようにね)



※お家の方も頑張って10秒キープ！

腕を曲げて頑張る！

### ●親子ブランコ

- ・体操座りで座りましょう



- ・そのままお家の方は太ももの下を持ち、あげます



- ・そのまま横に揺れたりするとブランコのできあがり！

※張り切りすぎて転ばないようにね！