

5がっ 毎日こつこつ おうちでこつこつ P-UP

～ていがくねん～

年

組

( )

番

氏名

[ ]

【ストレッチ編(ビッグ3)】

※毎日3分を一ヶ月続ければ、必ず効果が実感できる。

(め) 「じっくり『ストレッチ』をして、ケガしにくい体づくりをしよう！」

1

開脚(かいきやく)

②両手を脚より前に着ける

①座って脚を140度を開く

いきとびょう 息を止めずに30秒キープ

クリアー(くりあー)

パッチリ(ぱっちり)

③次は肘まで着ける

④最後に額を着ける



2

あぐら

ひざ たか おな 膝の高さは同じに

②左右の膝の高さに差がついてはだめ

①両足裏を合わせ両股関節を両サイドに開く

いきとびょう 息を止めずに30秒キープ

クリアー(くりあー)

③額をつま先に着ける

④背中を壁に付ければやりやすくなる

かべをつかうとやりやすい。

3

伸脚(しんきやく)

ばらんす しっかりバランスとって

②腰が高い姿勢から始めてもOK

①片方の脚を広げながら腰を落とす

しせいびょう この姿勢で20秒キープでクリアー(くりあー)

ほんたいあし 反対の脚も

③両手を両脚から離して姿勢をキープ

④反対の脚でも同様に行おう

出典: 四国新聞

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
4/27	4/28	4/29	4/30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※チャレンジしたら、○をつけよう。