

年 組 ( ) 番 氏名

【ストレッチ編(ビッグ3)】 ※毎日3分を一ヶ月続けられれば、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

いきとびよう 息を止めずに30秒キープ

クリアー

バッチリ

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

いきとびよう 息を止めずに30秒キープ

クリアー

かべをつかうとやりやすい。

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

3 伸脚(しんきやく)

しっかりバランスにとって

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

しせいびよう この姿勢で20秒キープでクリアー

はんたいあし 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

# 体力向上シート(5月)

年

組

( )

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

今年のゴールデンウィークは、今までで一番体のことを考える時間にできますね。しっかり体をトレーニングして、体へのごほうびに『3S(ストレッチ、食事、すい眠)』を意識して、さらに自分の体力を高め、健康に過ごしていきましょう。

もっと運動したい人は、4月のコアトレ(体幹)トレーニングをしたり、学校のホームページや「わたしたちの体育」の中の「やってみよう」を参考にしたりしよう。

※P-UPは毎日取り組んでください。



【多肥小ホームページ】5月も更新します  
→エクササイズのお手本動画を公開予定

日にち	P-UPしたら →○	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
				[昭和の日]			
もっと運動した人は、ここに運動の内容を書きます。							
今日の運動時間		分	分	分	分	分	分
3		4	5	6	7	8	9
[憲法記念日]		[みどりの日]		[こどもの日]		[振替休日]	
分		分		分		分	
10		11	12	13	14	15	16
分		分		分		分	
17		18	19	20	21	22	23
分		分		分		分	
24		25	26	27	28	29	30
分		分		分		分	

31	
分	

