

3年学年だよ！ 3シャイン！！



豊中市立野畑小学校 臨時休校配信号⑳

やってみよう！

うんどうぶそくかいしょう
運動不足解消に、おうちでできるストレッチをしょうかい
紹介します。

○タオルストレッチ

タオルが1本あればできるお手軽てがるストレッチです。

リラックス効果こうかもあるよ！

テレビを見ながらやってもいいね！

①首すじ

タオルを両手りょうてに持ち、頭あたまの後ろに回します。息をゆっくりと
はきながら両手でタオルを下に引ひっぱり、気持ちよくのびてい
る状態じょうたいで15～30秒くらいキープしよう。



②体の側面^{そくめん}

タオルを両手に持ち、うでを頭上にのばします。その状態^{じょうたい}でゆっくり体を左右にたおして、体の側面をのばし、15秒～30秒くらいキープしよう。



③^{むね}胸そらし

体の後ろでタオルを持ちます。このとき、できるだけ手のはばをせまくして持つように^{ちゅうい}注意しよう。あごを^{かる}軽く引いて、タオルを持った手を少しずつ上げていきましょう。^{かた}^{いた}肩が痛くならないように気をつけながら、十分^{むね}胸が伸びたところで15~30秒くらいキープしよう。



④ひざ^ま曲げ

あお向け^むになって片足^{かたあし}を曲げ、両^{りょう}サイドから足のうらにタオルを回します。両はし^{かる}を手で持って、軽くタオルを引っ張りながら膝^{ひざ}を胸^{むね}に近づけるようにのばし、おしりの部分が気持ちよくのばされた状態^{じょうたい}で20~30秒くらいキープしよう。反対^{はんたい}の足も同じようにしましょう。



⑤ ^{ふと}太ももの ^{うらがわ}裏側

ひざ曲げのストレッチの ^{じょうたい}状態からひざをゆっくりのばしていき、タオルを足の ^{ふと}うらで ^{うらがわ}おして、太ももの裏側をストレッチします。のばすことが ^{むずか}難しいようなら、ひざは曲がったままでもいいです。20~30秒 ^{はんたい}くらい ^{はんたい}のばしたら、反対の足も同じように ^{はんたい}しましょう。



おうちの人といっしょにやってみよう！