



家でやろう!!かんたん体操

外に出ることが少なくなり、身体活動量が少なくなっていますか？

体力低下は免疫低下にもつながります。簡単にできることを毎日続けて今ある体力を維持しましょう！！

その1 呼吸筋を鍛えよう！

腹式呼吸

全身に酸素をいきわたらせるイメージで、ゆったりと深く呼吸を行いましょう。

① お腹をへこませながら息を長く吐く

(6~10秒)

② お腹をふくらませながら息を吸う

(3~5秒)

【5回くらい繰り返しましょう】



その2 コリをほぐそう！

ストレッチ

足は肩幅に開いて立ち、ゆったりと伸ばしましょう。

① バンザイをするように手を上にあげて胸のあたりをひろげます。手を組んで体を横に倒し側部を伸ばしましょう。



② 肘を軽く曲げて肘で円を描くように回します。背中(肩甲骨)を意識して大きく動かしましょう。



その3 全身の筋肉を鍛えよう！

筋力トレーニング

太ももを使う筋トレを行いましょう。

・足踏み運動【30回】

背筋を伸ばして肘を軽く曲げ床と平行になるくらいまで太ももをあげましょう。



番外編

雑巾がけ・窓ふき

全身を使って行う雑巾がけや窓拭きはぴかぴか&体力アップで一石二鳥です!!



頑張りすぎない。毎日決めた時間に行う。カレンダーにつける。家族みんなで行う。が長続きのコツです。ポイントは毎日行うことです。まずは1週間チャレンジしてみてください！！



コロナに負けるな!!

おうちでできる **かんたん**運動あそび

公園でおもいきり遊びたいけど、外に出るのは心配…そんな時こそおうちでたっぷり遊びましょう!
お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃん、きょうだいと一緒にやってみよう!!

1 作ってあそぼう ~新聞紙でわなげゲーム~

用意するもの:新聞紙、アルミホイル



①新聞紙をくるくる丸めてわっかを作る。



③いろいろな大きさのわっかを作る。



②わっかのつなぎ目にアルミホイルを巻く。



④的となる棒を作って



さあ!やってみよう!!

ほかにも、新聞紙を使っていろいろな遊びを考えてみよう!!

2 ボールであそぼう



①頭のまわり

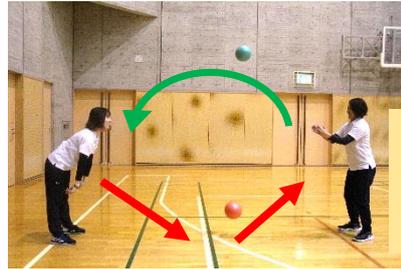


②お腹のまわり

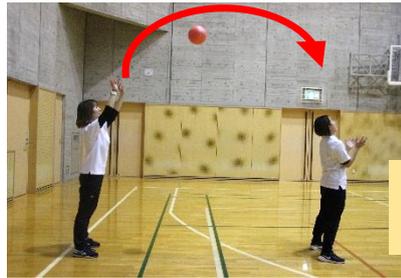


③ひざのまわり

①→②→③→②→①の順に回す。
家族の人とどちらが早くできるか対決してみよう!



1人は下から、もう1人は上から投げる。相手のボールをキャッチできるかな?



投げられたボールを後ろ向きでキャッチ!

3 じゃんけんゲーム



①まずはじゃん・けん・ポン



②負けた人は勝った人の周りをケンケンで1週する。

もう1回
じゃんけん



③勝った人はトンネル、負けた人はトンネルをぐる。

ほかにも…

カエル、ライオン、ウサギ いろいろな動物のマネをしてみよう!