

おうちでがんばる!

# おうちでできる簡単運動

小学生編

まわりの人や物に  
気を付けよう

## 1. だるま転がり

足の裏を合わせ、手で足を固定します。  
姿勢をキープしたまま後ろに回るように倒れ、  
一回転します。



## 5. 片手バランス

10秒に挑戦!

ヒジとヒザは伸ばします。  
身体で「Tの字」を  
作る事を意識しましょう!  
反対側にも挑戦します。  
空いた手でジャンケンしても面白いです。



## 2. ゆりかご

体育座りの姿勢から、後ろに倒れ、  
反動で起き上がってきます。  
背中がついた時は、  
ヒザは伸ばしましょう。



連続10回に挑戦!

## 6. 回転ジャンプ

1・2と軽くジャンプをして  
3で高く飛び、回転します。  
慣れてきたら、一回転にも  
挑戦しましょう!



左右5回転に挑戦!!

## 3. アンテナ

ヒジは地面に固定し、  
手で腰を支えます。  
出来る限り、軸がまっすぐ  
なるよう心がけましょう。



10秒に挑戦!

## 7. クロスジャンプ

1⇒2⇒3⇒4とリズムよく飛びます。  
出来たら反対周りにも挑戦。  
1⇒3⇒2⇒4と順番を変えて、  
色々な飛び方をしてみましょう。



## 4. ブリッジ

頭は地面につかないようにしましょう。  
上手にできれば、徐々に  
手と足を近づけて  
できますか?



20秒挑戦!

## 8. かべ倒立

お腹を壁側に行います。  
足を高く上げると難しいので、  
出来る高さから行います!  
目線は「手と手の間」です。



10秒に挑戦!



お家でできるトレーニング動画配信中

<https://shinko-hyogo.com/>



シンコースポーツ兵庫株式会社

検索