

おうち たいそう!

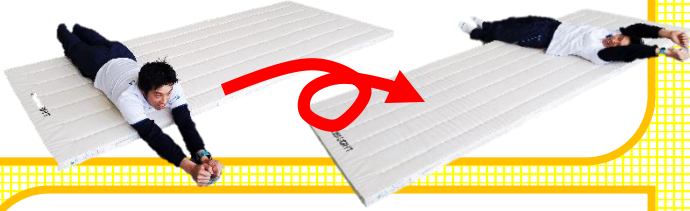
幼児編

まわりの物や人に  
気を付けよう

# おうちでできる簡単運動

## 1. サツマイモ ゴロゴロ

背中を伸ばして、ゴロゴロ回転!  
マットの代わりは「フuton」でOK!



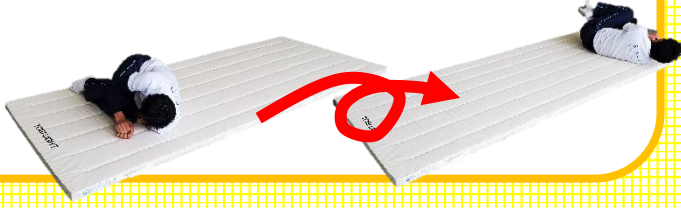
## 5. ひこうき

ヒザを伸ばして、ひこうきバランス!  
むずかしければ、  
ヒザはまげてOK!  
目指せ、20秒!



## 2. じゃがいも ゴロゴロ

背中を丸めて、ゴロゴロ回転!  
形を崩さずできるかな?



## 6. ブリッチ

あたまを付けずにできるかな?  
上手にできたら、手と足を徐々に  
近づけてみよう!  
目指せ、  
20秒!



## 3. なわとび歩き

なわとびの上を、  
落ちないようにバランス歩き!  
後ろ向き歩きにも  
チャレンジしてみよう!



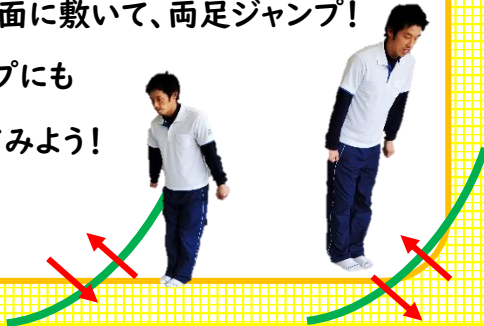
## 7. うで支持ヨコ歩き

おしりを高くし、ヒザとヒジを伸ばそう!  
お腹が落ちないように、ヨコ歩き!



## 4. 前・後(横)ジャンプ

なわとびを地面に敷いて、両足ジャンプ!  
横向きジャンプにも  
チャレンジしてみよう!



## 8. 柔軟体操

ゆっくりと息を吐きながら、つま先は上向き!  
左右が終われば、後ろを向く柔軟に挑戦!  
各10秒



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