

ちょことし

家庭でも取り組んでみましょう

がつ か たいくちょうかい ぜんこう
9月7日(土)に体育朝会がありました。全校でストレッチをしました。

とき いちばんたいせつ こきゅう
ストレッチをする時に一番大切なことは【呼吸】です。

はな いき す くち いき
ゆっくりと鼻で息を吸い、口で息をはいていきます。

1 長座で前屈する。

こし お あし の
・腰を下ろし、足をまっすぐに伸ばす。

こきゅう からだ まえ たお
・ゆっくりと呼吸しながら体を前に倒す。



2 左右に足を広げる。



3 足の指を回す。→ 足首を回す。→ 反対の足も同じように回す。

さき うえ の
→つま先をピンと上に伸ばす



て あし うら の
4 手で足の裏をつかみ、ひざをピンと伸ばす。



かたあし かか あし さき かお ちか みみ ちか
5 片足を抱える。→足のつま先を顔の近くに → 耳の近くに

あたま うえ はんたい あし おな
→ 頭の上へ (反対の足も同じように)



ひだりて みぎあし さき みぎて みぎあし さき
6 左手を右足つま先につける。→ 右手を右足つま先につける。



あし うら あし うら あわせて さき りょうて しり かた
7 足の裏と足の裏を合わせて、つま先を両手でもち、かかとお尻の方

までもってくる。→^{ぜんくつ}ゆっくりと前屈する。→ あぐらにする。→ ゆっくりと

^{ぜんくつ}
前屈



かた ま ぜんくつ はんたい あし おな
8 片ひざを曲げてゆっくりと前屈する。→ 反対の足も同じように



いちど あし ひろ ぜんくつ
9 もう一度、足を広げて前屈する。



からだ やわ
体が柔らかくなったかな。

ストレッチは、どこでもやることができます。

かぞく と く
家族といっしょに取り組んでみてもよいですね。