



みんな、こんにちは！^{びんき}元気にしていますか。
^{いえなか}家の中でもできる^{うんどう}運動をしようかいるよ。
 ぜひ、やってみてね。

レッツ、エクササイズ！

まずはストレッチ編^{へん}

①上半身のストレッチ^{じょうはんしん}



まず、ゆかにすわって【せなか】と【ひざ】をのばす。

次に、ひざをのばしたまま、^{あし}足のつま先のほうに^{からだ}体をたおします。できる人は【つま先】を^て手でつかもう！

5秒間^{びょうかん}しせいはそのまま。

「1、2、3、4、5！」**できた！**

②かたのストレッチ



まずは、【ひざ立ち^{たて}】をしよう。

次に、^{かたほう}片方のうでをゆかにつけて^{はんたい}反対のうでをせなかがわにそらします。

無理のない程度に^{あつ}体をのばしましょう。「痛い」と思わないくらいにね。

5秒間^{びょうかん}しせいはそのまま。「1、2、3、4、5！」**できた！**

③くびのストレッチ

すわったまま、^{まえ}前 → ^{うしろ}後ろ → ^{みぎ}右 → ^{ひだり}左の順で、^て手で押して【くび】をのばします。



④せなかのストレッチ



まず、すわったまま【せなか】と【うで】をのばします。
次に、せなかと、うでを一直線のまま、両手をゆかにつけます。なるべく遠くをさわるように。
5秒間しせいはそのまま。
「1、2、3、4、5！」**できた!**

⑤下半身のストレッチ



体育の準備体操などでも やっているね。

正しい【しんきやく】のポイントは、

- ・【かかと】をピッタリとつける。
- ・【つま先】を上に向ける。

右がわの先生は よい見本で、
左がわの先生は わるい見本です。
ちがいが わかるかな？

⑥もも裏のストレッチ



【ひざの下】を手で持って、【おなか】にくっつくようにくっつけるようにします。
この時、【せなか】が曲がらないようにしましょう。
ねて やるほうが かんたんです。
立ったまま できるか 挑戦してみよう!

10秒間しせいはそのまま。「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10！」**できた!**

⑦もも前側のストレッチ



【つま先】を手で持って、【かかと】を【おしり】にくっつくようにくっつけるようにします。
この時、【せなか】が曲がらないようにしましょう。
ねて やるほうが かんたんです。
立ったまま できるか 挑戦してみよう!

10秒間しせいはそのまま。「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10！」**できた!**

よく がんばりました。 体を動かすと、気持ちがいいね!