

にちようび 日曜日のトレーニング



げつようび どようび とれーにんぐ なか
○月曜日～土曜日のトレーニングの中から2つえらんできたえよう！

- げつようび
月曜日：①「せのび」
- かようび
火曜日：③「かた足くるぶしタッチ」
- すいようび
水曜日：⑤「かた足 T 字バランス」
- もくようび
木曜日：⑦「スクワット」
- きんようび
金曜日：⑨「ひこうき」
- どようび
土曜日：⑪「かた足ランニング」
- ②「バランスツイスト」
- ④「足ぶみ」
- ⑥「こかんせつまわし」
- ⑧「ふりこ（たて）」
- ⑩「こしタッチ」
- ⑫「ふりこ（よこ）」

せのびや足ぶみなど、ただこなすだけでは、かんたんでおぼろかしさレベルも低いです。しかし、せのびや足ぶみをしたときの自分のからだの感かやくや、どこに力が入っているのかなどをいしきしながらやってみると、自分のからだをより知ることができると思います。正しいしせいで、自分のからだやきん肉と会話しながらトレーニングしましょう。とくに日曜日は、そんなことをもう1度かんがえて、ただやっているだけにならないようにしてほしいです。

正しくきたえることができると、運動のきそができます。これは大人より子どもの方が大きのびます。今がチャンスですね。そして、脳がきん肉の使い方が分かり、運動の力がついたり、しせいが良くなったりと良いことがたくさんあります。休校の間、また学校がはじまってからもつづけてやってみるのも良いですね。

○こんなこともできるよ！



・同じうごきでも、クッションやざぶとんを足の下に
ひくと、バランスをとるのがおぼろしくなるよ。ま
わりの安全をたしかめて、チャレンジしてみよう。

クッションでバランスをわ
るくしてやってみよう。