

家庭でできる！体カアップ運動

☆4つのゾーンから1つずつえらんで、毎日つづけましょう。

運動したい!遊びたい!でも、外に行けない...そんなときでも大丈夫。家の中にいながらできるエクササイズを紹介します!しっかり体を動かして、少しでも体カアップができるようにがんばりましょう!お家の人も一緒にやってみましょう!



ヨガゾーン 15びょう×2セット



ぜんくつ

立ったしせいからしずかに体を前にたおす。ゆかをさわってキープ。ハア〜といきをはいたときにふかくまがるよ。



かいきゃく

ゆかにすわり、大きく足をひらいて体を前にたおす。こしからまげるきもちでやってみよう。ぜんくつと同じくこきゅうをいしきして。



けんこうこつ



せなかのうしろでさわる、つかむ、手を合わせるなど。家の人にひっぱってもらうのもいいかも!

バランスゾーン 10びょう×2セット



プランク



体をまっすぐにしたいようにキープ。できる人は、写真のようにかた手とかた足で10びょうキープしてみよう!



ブリッジ

あおむけのしせいからこしを高くあげ、ブリッジをする。うでをのばして、手を足にちかづける。できる人は立ったしせいからはじめてみよう!



かえるとういつ

バランスをとりながら、なるべく長くかえらうりつをしよう。目せんがだいじ。いちばんバランスのとれる目のいちを見つけ、しゅう中しよう!

マッスルゾーン 10かい×2セット



ふっきん



うでたて



タオルふり

あおむけから、こしをじくにして上半身と下半身をどうじにおこす。家のひとに足をおさえてもらってやるのもいいです。

はじめはちょっとだけうでをまげてみます。できるひとは、あごをゆかにつけて、もどきましょう。

タオルを ビュンといきおいよくふる。なげる手とはんたいの足は、はじめ横のむきにあげ、こしをひねって大きく前にふみ出すようにしましょう。

エンジョイゾーン すきなだけ!



全力かたもみ

つかれている家の人を、思いやりをもってかたもみましょう。「いつもありがとう」といいながら行うのがポイント。



本気のいただきます

ごはんを食べる前、手を合わせたら、そのままおもいきり手と手で押し合うように力を入れて、15びょうキープ。ごちそうさまのときもできるよ。



ハイパーごみひろい

1mはなれたばしょから、かた足を大きく前に出してこしをおとし、ごみをひろう。せすじはのばしたまま。やればやるほど、家の人がよくござい!