

長座体前屈

いきをはきながら上体を前にたおしましょう。できる人はあごをひざまで近づけてみましょう。

自分で上体を前にたおせない人は吐く息と同時に後ろから腰の辺りを押ししてもらいましょう。

つま先はてんじょうにピンと伸ばしましょう。

タオルスロー ※周りに気を付けてやりましょう。

右投げ

右投げは左足を前に
左投げは右足を前に

後ろ足 右 前足 左

ひじは耳より高く
手は頭の後ろから大きくふる。

後ろ足に重心を乗せ前にふみ込むようにして重心をうつしながらうでをふる。

目線・つま先はまっすぐ前に向ける

またわり

無理するのはけがのもとです。無理はせずいたいところで止めてゆっくり体をやわらかくしていきます。

いきおいよく広げると危険なのでゆっくり広げましょう。

手でしっかりと体重を支えながらゆっくり体を下げていきましょう。

ブリッジ

できるようになったら立ちブリッジにチャレンジ!!

おへそは高く

目線はなるべく下に

かかとは無理してあげなくて大丈夫です。かかとが上がるようになると素晴らしいです!!

高さがあるトンネルができると素晴らしい!!

手は少し指を開き、指がかたの方に向くようにつきましょう。

立ちブリッジ

あごを上げて目線は後ろを見るようにしましょう。手は床に近く位置でつくようにして、遠くから少しずつ近づけるように。

足は肩幅くらいを意識しましょう。こしはやわらかくそらして遠くを見るようにしてやります。硬くてできなければ腰辺りを支えてもらいながらやるとできるようになります。

やわらかくそらす

V字バランス

中々できなければ 後ろに手をついてやってみても大丈夫!! 手をつかずにできるようになったら素晴らしい!!

目線はななめ上か前を見るようにしましょう。

つま先までピンとなるようにしましょう。せなかもピンとなるときれいに完成します。

アンテナ

つま先まで伸ばしましょう

手でしっかりこしの辺りを押さえましょう。

直角三角形を作るように意識してやると安定したアンテナを立てられるようになります。

うでたて

ゆかにあごがつけられるようになると素晴らしい!!

せますぎたり、広すぎるとあぶないので注意してください。

かたはばぐらいいに開き、かたの下に手が来るようにしましょう。

振り上げ足

※けがが無いよう布団などのやわらかいものをひいてやりましょう。お家の人がいるときにやりましょう。

いきおいをつけすぎるとバランスが取れずにくずれてきけんです。いきおいをつけすぎないようにしましょう。

足を上げて 上でピタッ!!
足を下ろして きれいに着地!!

足が行き過ぎないように注意しましょう

繰り返しやってみましょう。足を戻すも足の裏で着地しましょう。

しっかり手を開きかたはばぐらいいで床につくようにしましょう。目線は手と手の間かななめ上を見るようにしましょう。

上体起こし

初めはしっかり足をおさえてやると楽にできます。少しずつおさえる力を弱めていき回数が増えてきたら素晴らしい!!

ひじでひざをタッチするようにしましょう。手をむねの前でXのようにしてやってもいいです

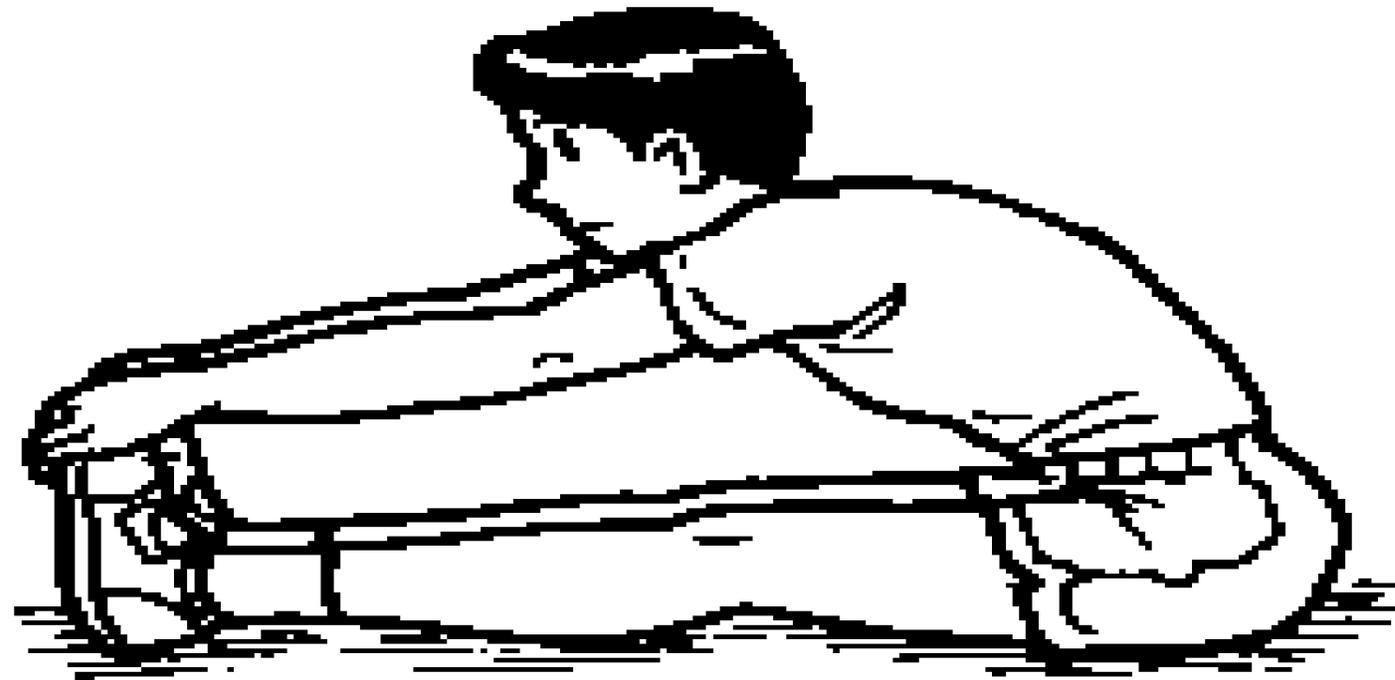
頭をゆかにぶつけないように注意しましょう。つねにおへそを見るように意識しましょう。

90°になるよう心がけてやりましょう。広げすぎてしまうとやりづらいので広げすぎには注意しましょう。

ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈

いきをはきながら^{じょうたい}上体を^{まえ}前にたおしましょう。

ごをひざまで
よう。



つま先^{さき}はてんじょうに
ピンと^の伸ばしましょう。

自分で^{じぶん}上^{じょう}体^{たい}を^{まえ}前にたおせな
い人は吐^はく息^{いき}と同時^{どうじ}に後^{うし}ろ
から腰^{こし}の辺^{あた}りを^お押してもら
いましょう。

た お る す ろ タオルスロー

※^{まわ}周りに^き気を付けてやりましょう。

みぎなげ

ひじは^{みみ}耳より^{たか}高く
て^{あたま}頭^{うし}の後ろから^{おお}大きく
ふる。

みぎなげはひだりあしをまえに
ひだりなげはみぎあしをまえに



うしろあし みぎ

まえあし ひだり

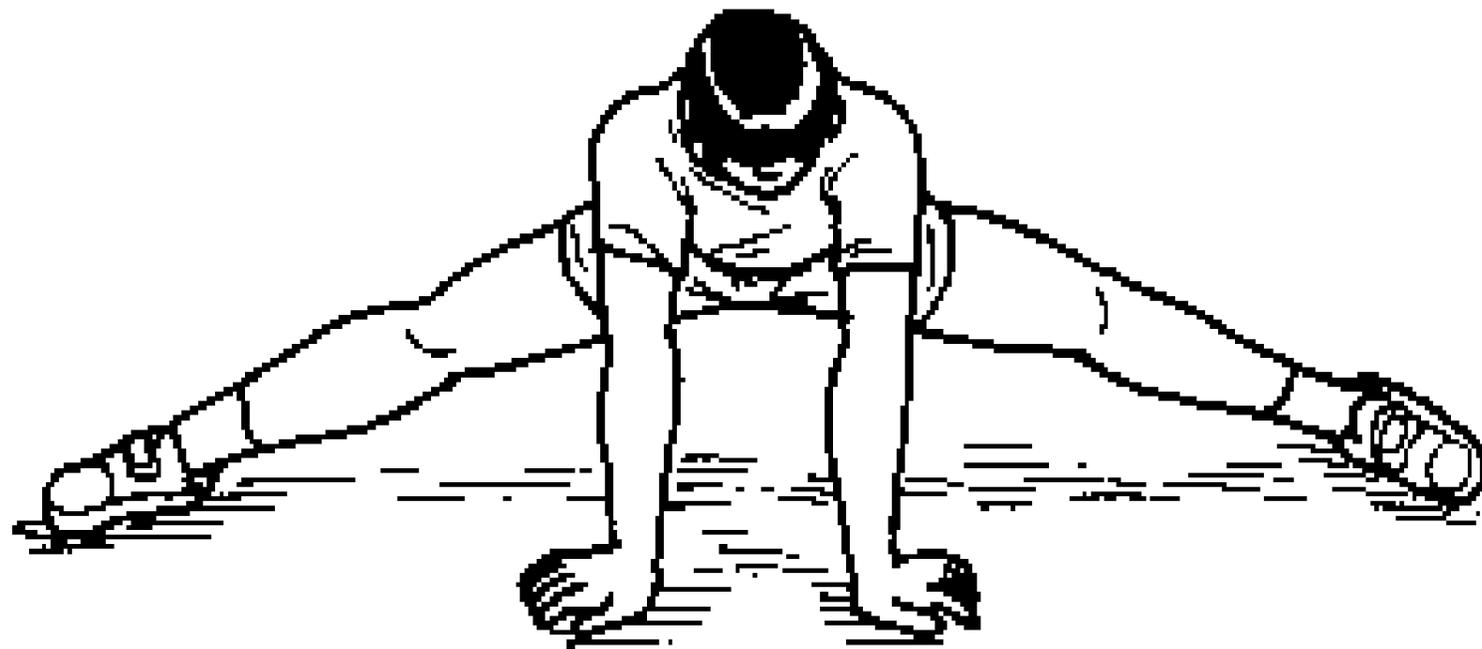
うし^{あし}後ろ足に^{じゅうしん}重心を乗せ
まえ^こ前にふみ込むようにして^{じゅうしん}重心
をうつしながらうでをふる。

めせん^{さき}視線・つま先はま
つすぐ前に向ける



またわり

むりするのはけがのもとです。
むりはせずいたいところでとめて
ゆっくりからだをやわらかくしていきましょう。

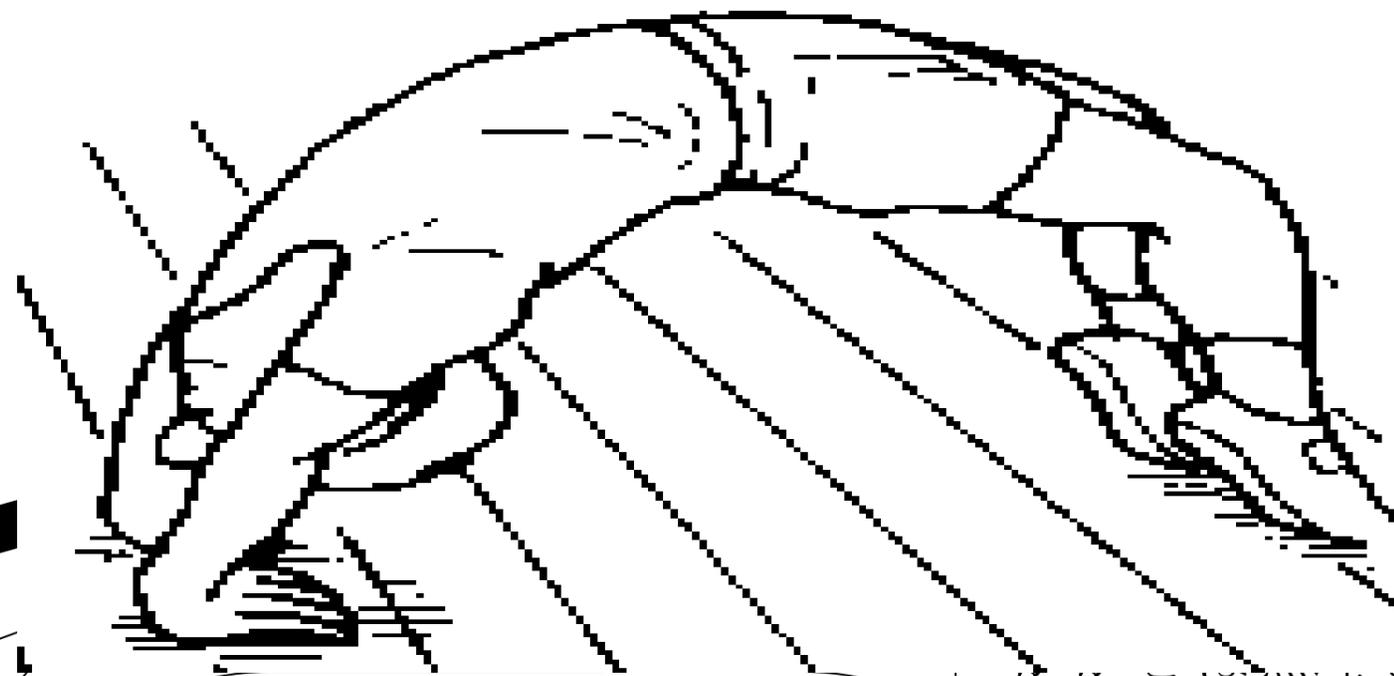


いきおいよく^{ひろ}広げると危険^{きけん}なの
でゆっくり^{ひろ}広げましょう。

手でしっかりと^{たいじゅう}体重^{ささ}を支えな
がらゆっくり^{からだ}体を^さ下げていき
ましょう。

ぶりっじ ブリッジ

できるようになったら立ちブリッジにチャレンジ！！
おへそは高く



めせん
視線はなるべく下に

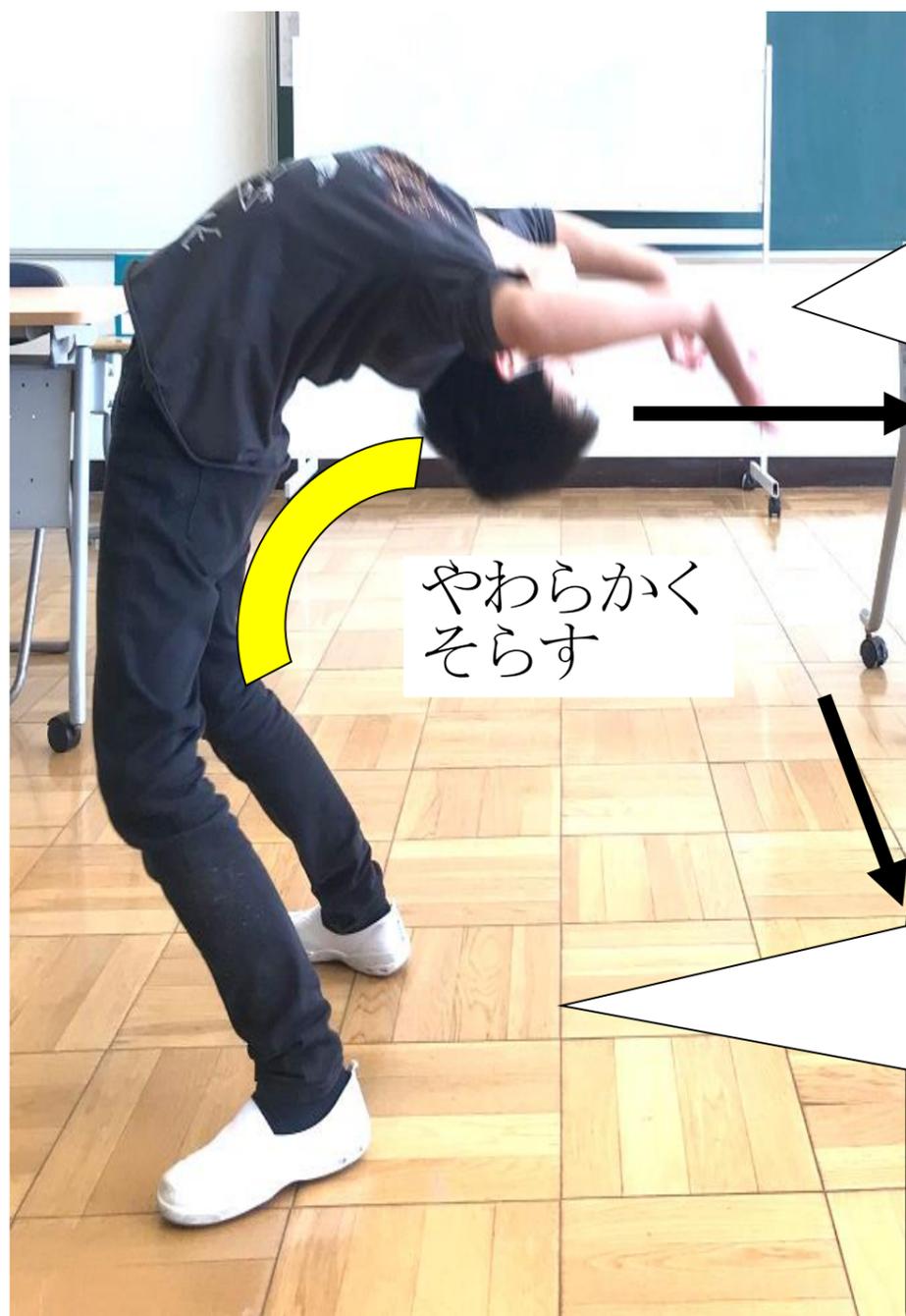


て
手は少し指を開き、指
がかたの方向に向くよ
うにつきましよう。

たか
高さがあるトンネルがで
きると素晴らしい！！

だいじょうぶ
こあげなくて大丈夫で
す。かか上がらなったら素晴らしい
です！！かかとは無理してあげなく
て大丈夫です。かか上がらなっ
たら素晴らしいです！！

た 立ちブリッジ



あごを^あ上げて目線は^{めせん}後ろ^{うし}を見る^みよう
にしましょう。
手は^て体^{からだ}に^{ちか}近い^{いち}位置^{いち}でつく^{つく}ようにして、
^{とお}遠く^{すこ}から^{ちか}少しずつ^{ちか}近づける^{ちか}ように。

やわらかく
そらす

^{あし}足^{かたはば}は^{いしき}肩幅^{いしき}くらい^{いしき}を意識^{いしき}しましょう。
こしは^{とお}やわらかく^みそらして^{とお}遠く^みを見る^み
ようにして^{かた}やります。硬くて^{かた}できなけ
れば^{こしあた}腰^{ささ}辺り^{ささ}を支^{ささ}えて^{ささ}もらい^{ささ}ながら^{ささ}や
ると^{ささ}できる^{ささ}よう^{ささ}になります。

V字バランス

めせん
視線はななめ上か前を見るよう
にしましょう。

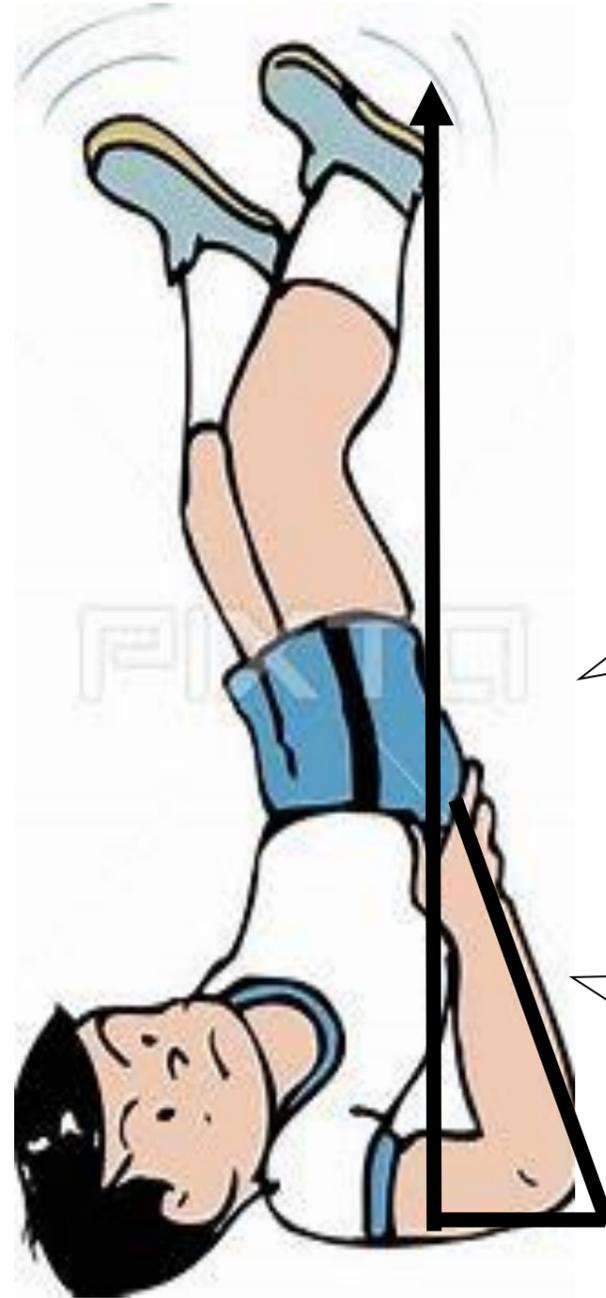


なかなか
中々できなければ、後ろに手
をついてやってみても大丈夫
です！！
手をつかずにできるように
なったら素晴らしい！！

つま先までピンとなる
うにしましょう。
せなかもピンとなるとき
れいに完成します。

アンテナ

つま先^{さき}まで^の伸ばしましょう

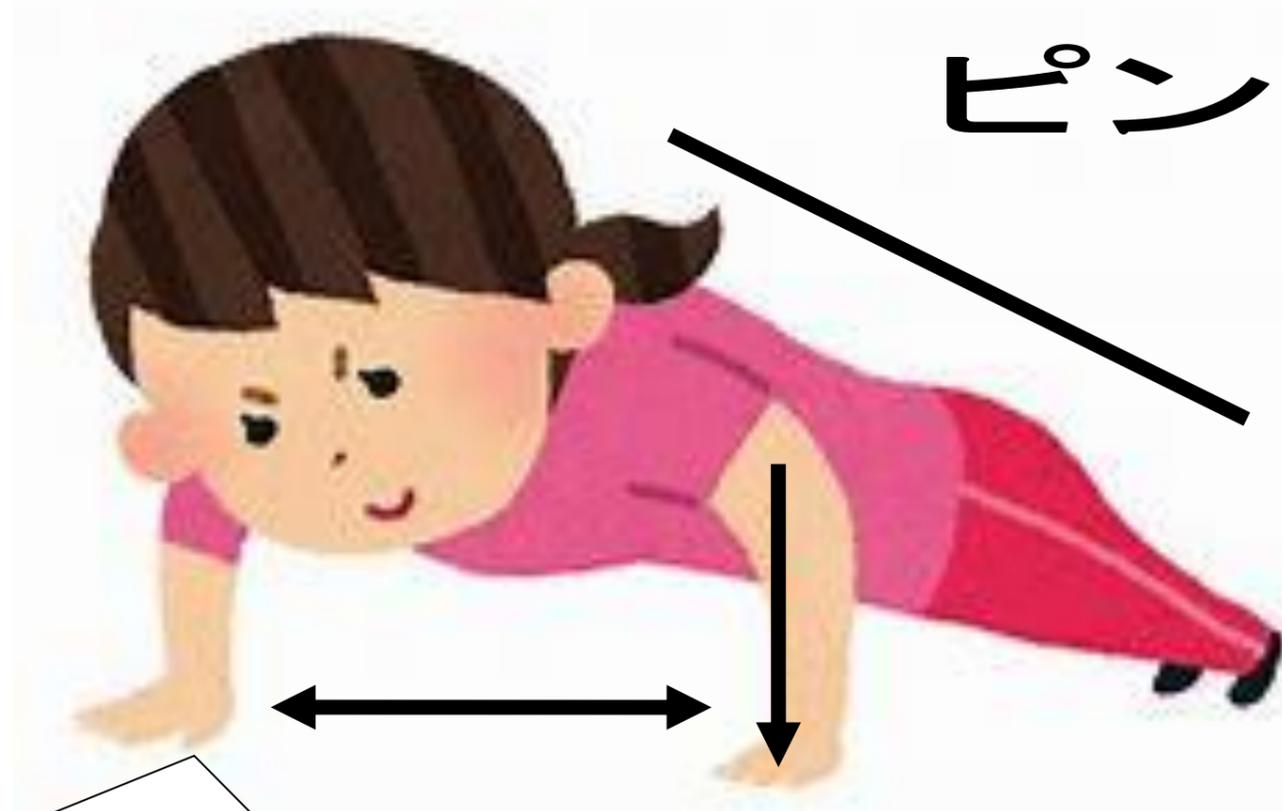


て
手でしっかりこしの^{あた}辺りを^お押
さえましょう。

ちよっかくさんかくけい つく ^{いしき}
直角三角形を作るように意識
してやると^{あんてい}安定したアンテナを
^た立てられるようになります。

うでたて

ゆかにあごがつけられるようになると素晴らしい！！



かたはばぐらいに^{ひら}開き、かたの^{した}下に手が^く来るようにしましょう。

せまりさたり、ひろすぎるとあふないので
ちゅういしてください。

ふ あ あし 振り上げ足

※^なけがが^{ふとん}無いよう布団などのやわらかいものをひいてやいましょう。^{うち}お家の^{ひと}人がいるときにやいましょう。

いきおいをつけすぎるとバランスが^と取れずにく
ずれてきけんです。
いきおいをつけすぎないようにしましょう。



足を上げて 上で ピタッ!!
足を下ろして きれいに着地!!

繰り返しやってみましょう。
足を戻すも足の裏で着地しましょう。



足が行きすぎないように
ちゅういしましょう

しっかり手を^て開きかたは^{ひら}ぼくらい
で^{ゆか}床につくようにしましょう。
^{めせん}目線は^て手と^て手の^{あいだ}間かなな^{うえ}め上を見
るようにしましょう。

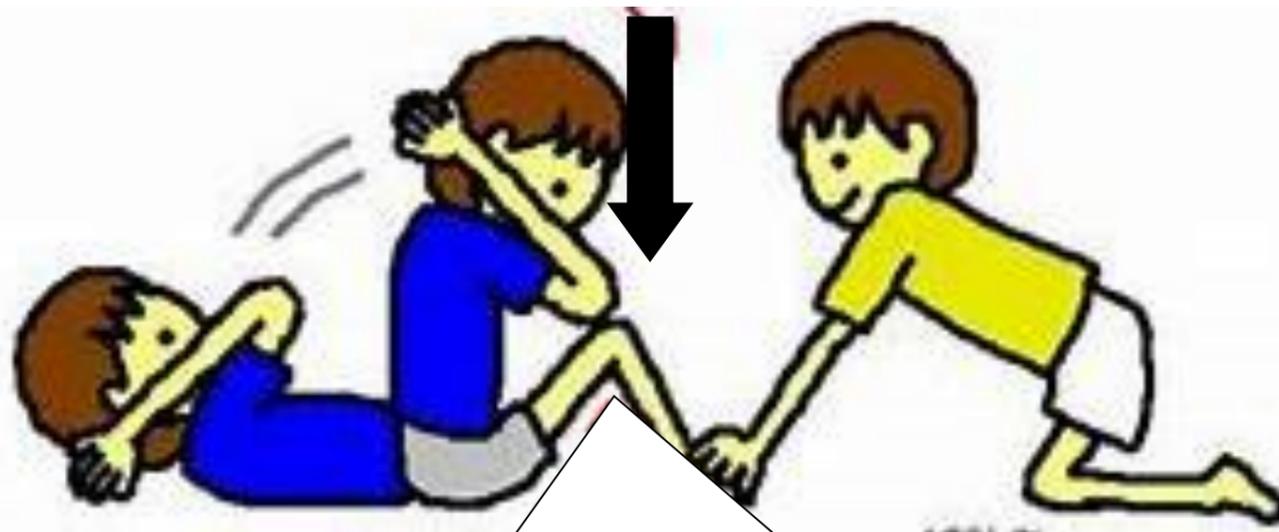
じょうたい お 上体起こし

^{はじ}初めは^{あし}しっかり^{らく}足をおさえてやると楽にできます。

^{すこ}少しずつおさえる^{ちから}力を^{よわ}弱めていき^{かいすう}回数が増え^ふてきたら^{すば}素晴らしい！！

ひじでひざをタッチするようにしましょう。

^て手を^{まえ}むねの前で×のようにしてやってもいいです。



^{あたま}頭をゆかにぶつけないように

^{ちゅうい}注意しましょう。

つねにおへそを^み見るように^{いしき}意識
しましょう。

90° になるよう心がけてやりましょう。

^{ひろ}広げすぎてしまうとやりづらいので^{ひろ}広
げすぎには^{ちゅうい}注意しましょう。

ひざとひざはつけるようにしましょう。

