

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。 つま先はてんじょうにピンと伸ばしましょう。 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てもらいましょう。	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しょう。 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 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。 高さがあるトンネルができると素晴らしい！！ 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ったら素晴らしいです！！	V字バランス 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。 ピン	カエルのあし打ち 自分の体重を腕で支えられることが大切です。※<u>腕支持感覚</u> ※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。 足を打つ回数が増えると素晴らしいです！！ 増えていくようにチャレンジしてみてください。 目線は手と手の間を見るようにしましょう。 おしりを高く上げるように心がけましょう。 お尻をあげた際に肩が自分の手の上もしくは手より少し前に出るといいです。前に出しすぎると倒れる危険があるので注意しましょう。 しっかり手を開き、かたはばくらいで床につくようにしましょう。肘をしっかりと伸ばして体重を支えるようにしましょう。
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！！ ピン 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。 かたはばぐらいに開き、かたの下に手が来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。 手を足の前で×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° になるように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。	親子逆上がり※逆さ感覚を鍛えます。 しっかり手をつなぎましょう。肘はなるべく曲げましょう。 腕がねじれる形になるので注意しましょう。 丁寧にゆっくり回るようにしましょう。 ひざに足をかけ一回転するようにします。 慣れていないと怖いと思います。その場合は、膝から胸辺りまでゆっくり登っていき後ろに足を回してあげるようにするとできます。 着地は足の裏でするようにしましょう。 慣れるまで一回一回丁寧にやりましょう。

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^{まえ}体を前
にたおしましょう。
できる人^{ひと}はあごをひざまで
^{ちか}近づけてみましょう。

つま^{さき}先はてんじょ
うにピンと伸^のば
しましょう。



自分で^{じぶん}上^{じょうたい}体を前^{まえ}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}りを押^おしてもら
いましょう。

た お る す ろ タオルスロー

※^{まわ}周^きいに^っ気を付けてやいましょう。

みぎなげ

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

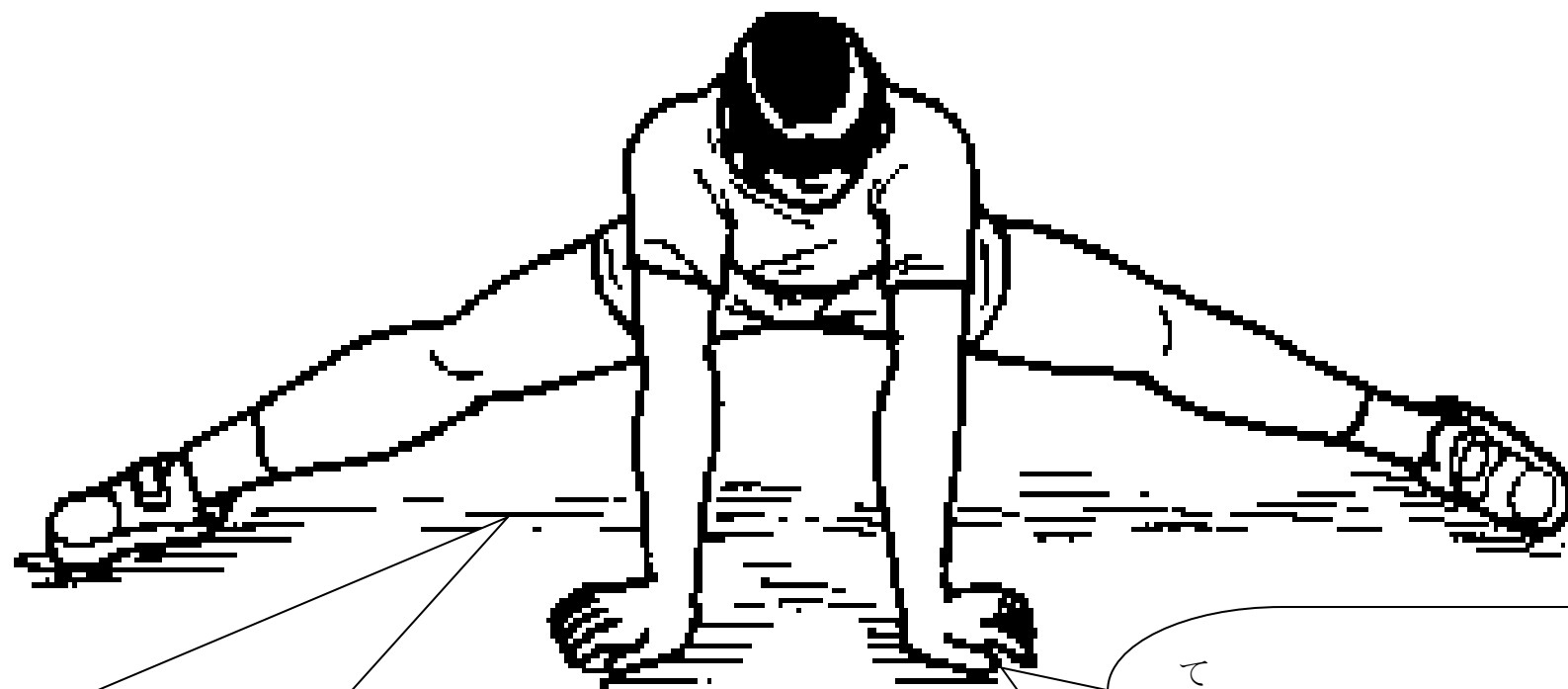
^{うし}後ろ^{あし}足に^{じゅうしん}重心^のを乗せ
^{まえ}前に^こふみ込むようにして^{じゅうしん}重心
をうつしながらうでをふる。

^{めせん}目線・つま^{さき}先はま
っすぐ^{まえ}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きめて
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}広げると危険な^{きけん}の
でゆっくり^{ひろ}広げましょう。

^て手でしっかりと^{たいじゅう}体重を支えな^{ささ}
がらゆっくり^{からだ}体を下げ^さていき
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
目線はなるべく下に

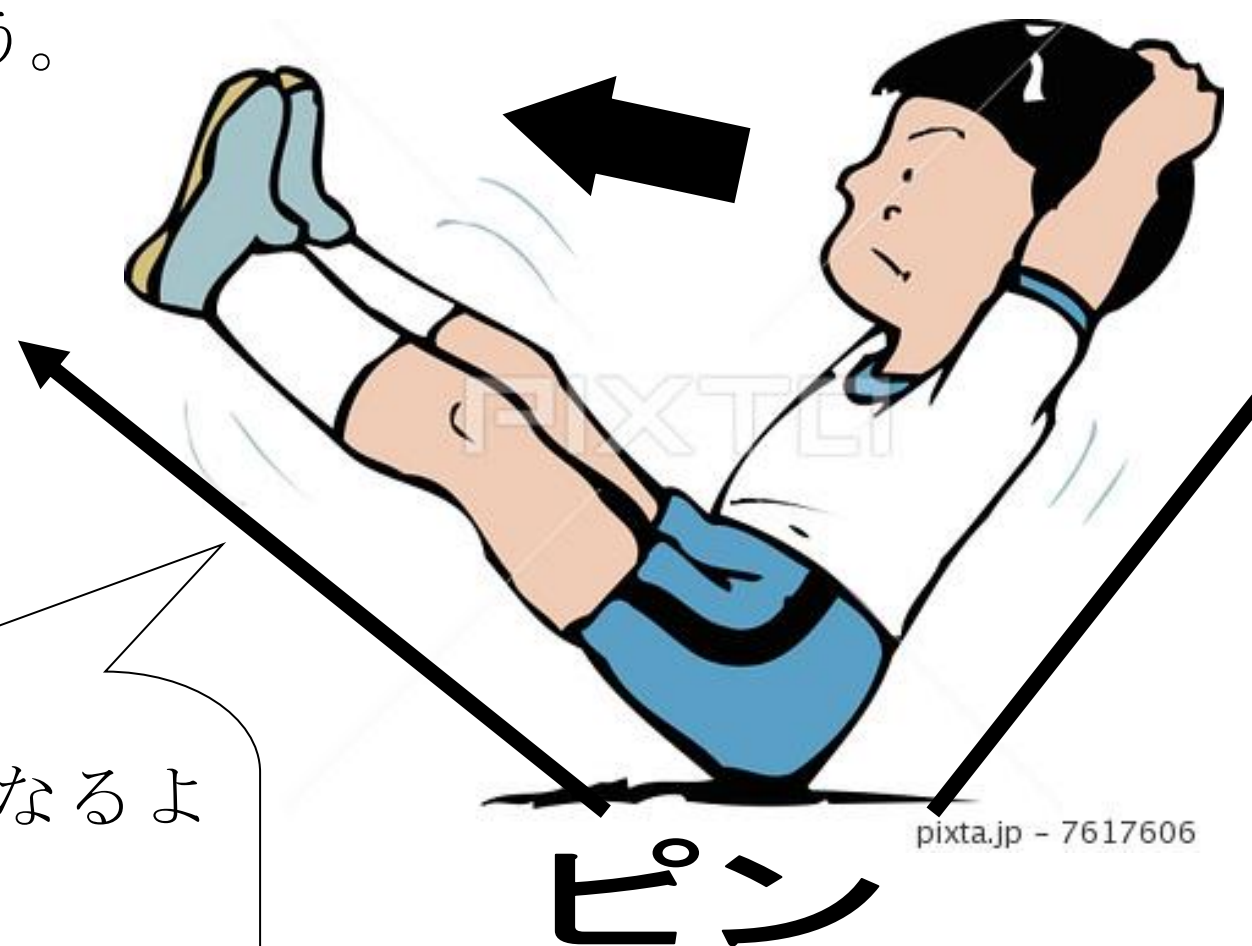
て
手は少し指を開き、指
がかたの方に向くよ
うにつきましょう。

たか
高さがあるトンネルがで
きると素晴らしい！！

むり
かかとは無理してあげなくて大丈夫で
す。かか^あとが上がるようになったらすば
らしいです！！かか^{むり}とは無理してあげなく
て大丈夫です。かか^あとが上がるようになっ
たらすば^{すば}らしいです！！

ぶいじばらんす V字バランス

めせん
目線はななめ上か前を見るよう
にしましょう。



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！！

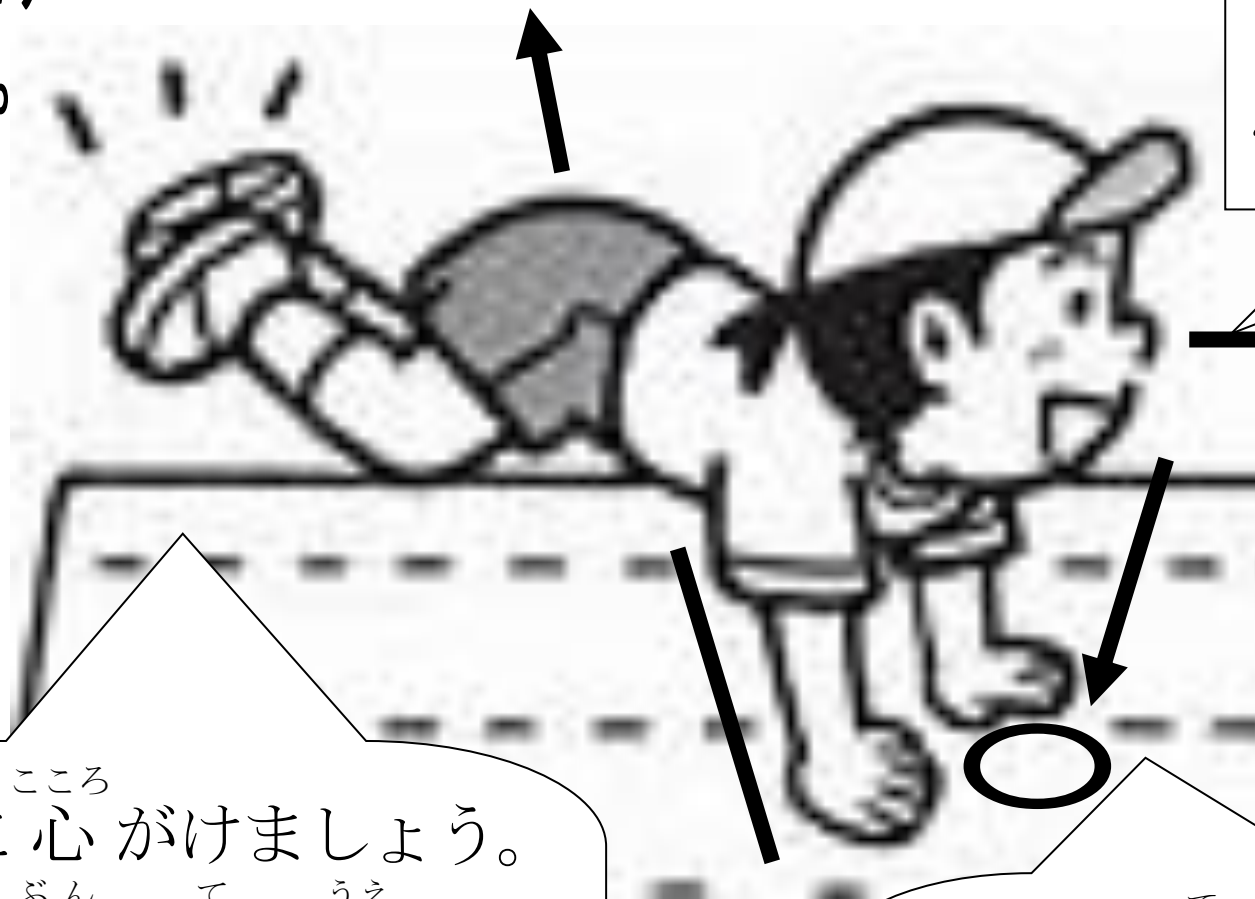
つま先までピンとなるよ
うにしましょう。
せなかもピンとなるとき
れいに完成します。

かえる カエルのあし打ち

※^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りましょう。 ^{うち}お家の人がいるときにやりましょう。

あしをうつかいすうがふえるとすばらしいです！！
ふえていくようにがんばってください。

^めせん ^て ^て ^{あいだ} ^み
目線は手と手の間を見
るようにしましょう。

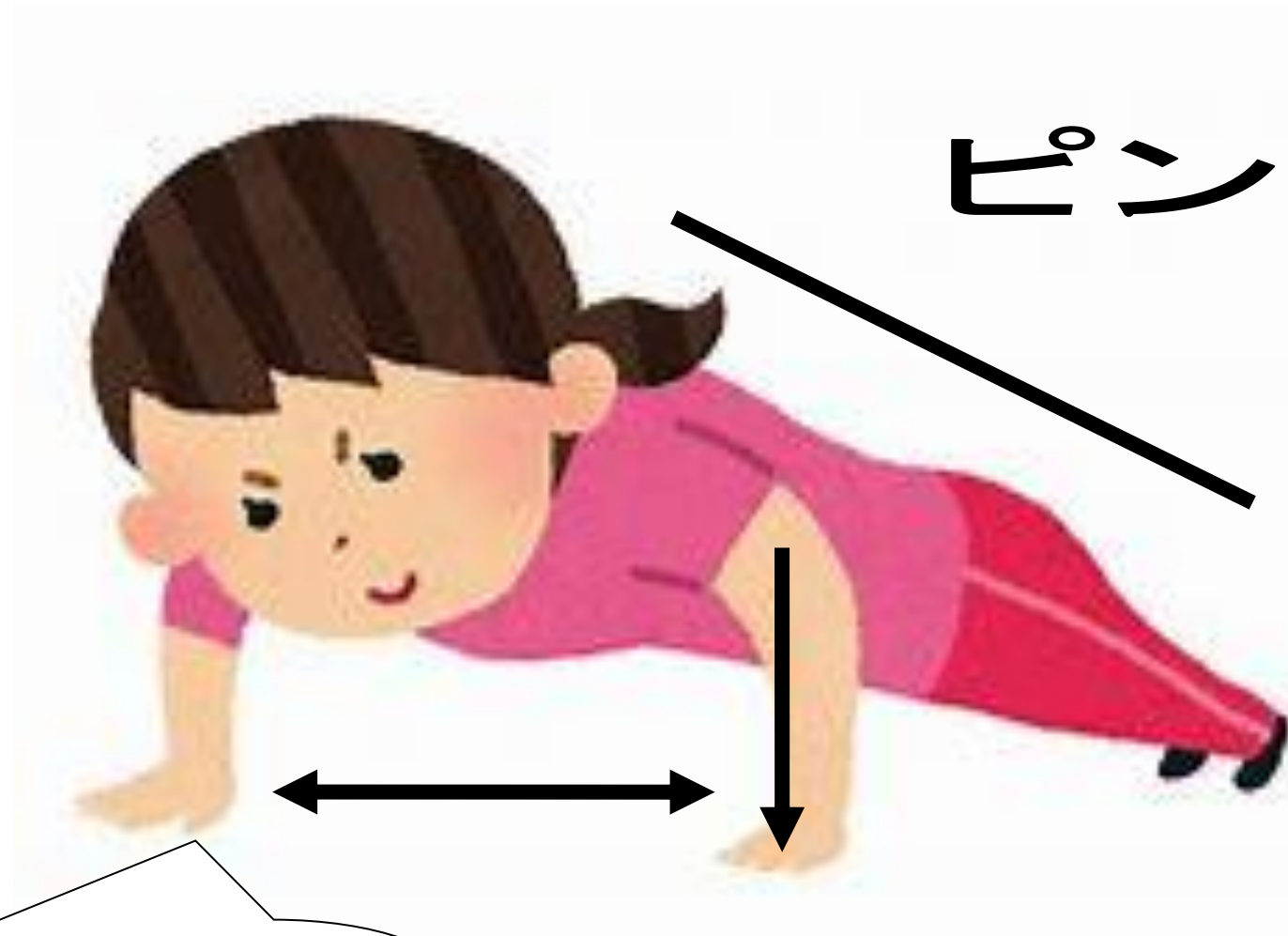


おしりを高くあげるように ^{たか} ^{ところ} 心がけましょう。
お尻をあげた際に ^{しり} ^{さい} ^{かた} ^{じぶん} ^て ^{うえ} 肩が自分の手の上もし
くは手より少し前 ^て ^{すこ} ^{まえ} ^で に出るといいです。前 ^{まえ}
出しすぎると倒れる危険があるので注意 ^だ ^{たお} ^{きけん} ^{ちゅうい}
しましょう。

しっかり手を開き、かたはばかり
でゆかにつくようにしましょう。
ひじをしっかりと伸ばして ^の ^{たいじゅう} 体重を
^{ささ} 支えるようにしましょう。

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。

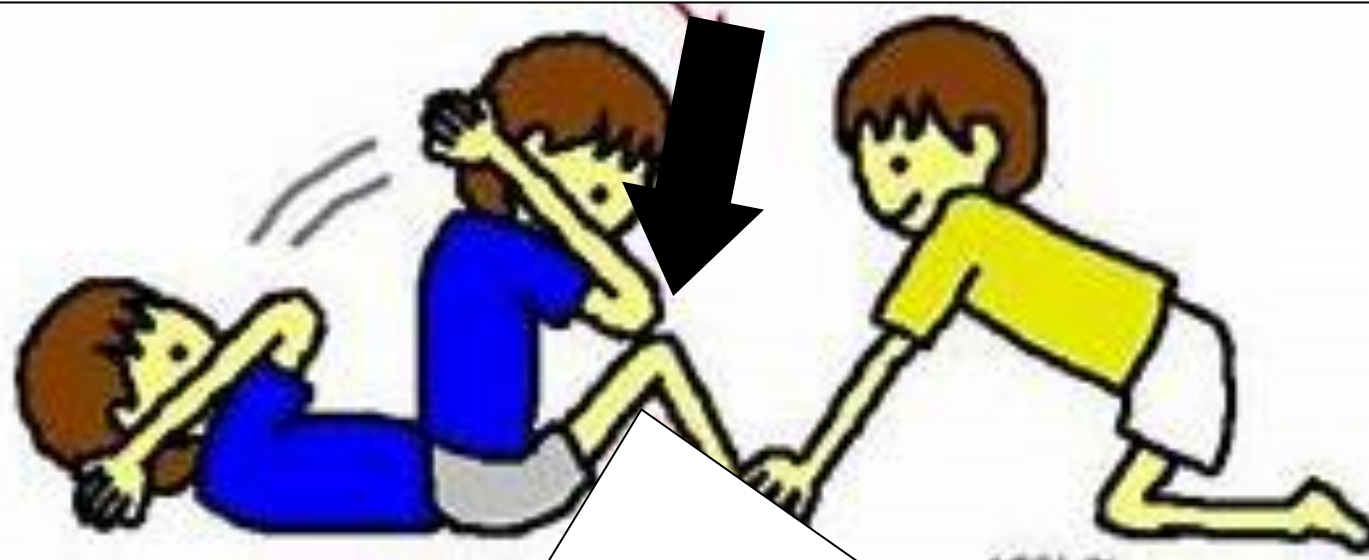
せますぎたり、ひろすぎるとあぶないので
きをつけてください。

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^ふが増えてきたら^{すば}素晴らしい！！

ひじでひざを^{たち}タッチするようにしましょう。
^て手を^{まえ}むねの前で^{ばつ}×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。

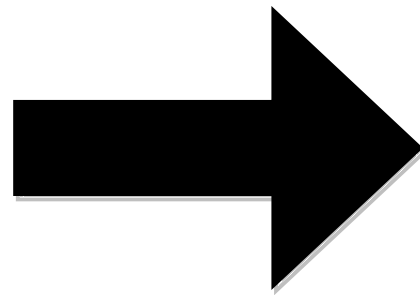
90° になるように^{こころ}心がけてやりましょう。
^{ひろ}広げすぎてしまうとやりづらいので^{ひろ}広げす
ぎには^{ちゅうい}注意しましょう。
ひざとひざはつけるようにしましょう。

おやこさかあ 親子逆上がい※逆さ感覚を鍛えます。

しっかり手をつなぎましょう。
ひじはなるべく曲げましょう。



ひざに足をかけ一回転するようにします。
慣れていないと怖いと思います。その場合は、
ひざから胸辺りまでゆっくり登っていき後ろ
に足を回してあげるようにするとできます。



うでがねじれる形にな
るので注意しましょう。
丁寧にゆっくり回るよ
うにしましょう。



着地は足の裏でするようにしましょう。
慣れるまで一回一回丁寧にやりましょう。

