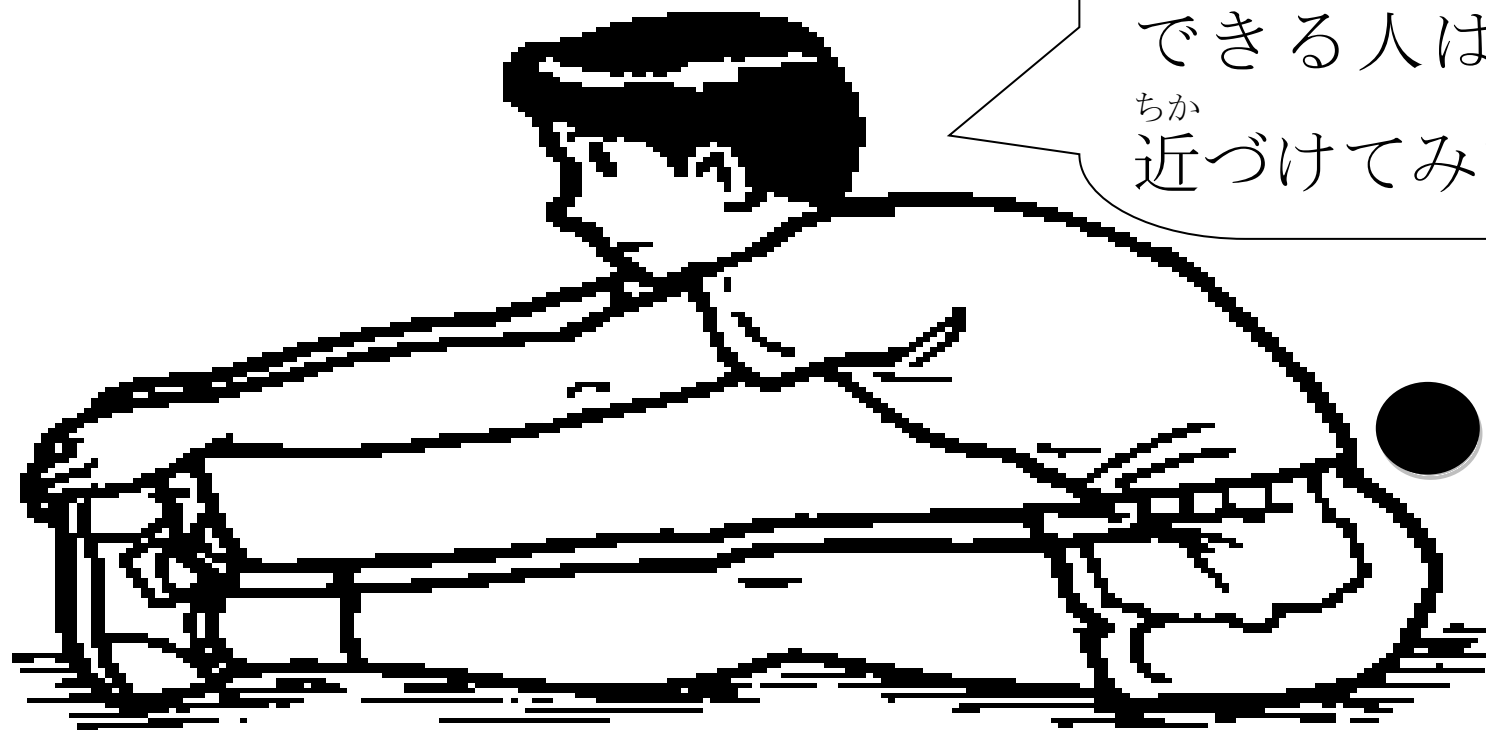


高学年用	長座体前屈	タオルスロー ※周りに気を付けてやりましょう。		またわり
いきをはきながら上体を前にたおしましょう。 できる人はあごをひざまで近づけてみましょう。 自分で上体を前にたおせない人は吐く息と同時に後ろから腰の辺りを押してもらいましょう。 つま先はてんじょうにピンと伸ばしましょう。		右投げ 右投げは左足を前に 左投げは右足を前に 後ろ足 右 前足 左 目線・つま先はまっすぐ前に向ける 後ろ足に重心を乗せ前にふみ込むようにして重心をうつしながらうでをふる。		無理するのはけがのもとです。 無理はせずいたいところで止めて ゆっくり体をやわらかくしていきましょう。 いきおいよく広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		立ちブリッジ	V字バランス	アンテナ
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れば素晴らしいです！！		あごを上げて目線は後ろを見るようにしましょう。 手は肘より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。 やわらかくそらす 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。	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。	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		補助倒立・かべ倒立		上体起こし
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。		※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。 ピン 振り上げ足のいきおいは大切です。 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。 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。 目線は手と手の間かななめ上を見るようにしましょう。		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。 手を目の前で×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。

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^{じぶん}で上^{じょうたい}体を前^{まえ}にたおせな
い人^{ひと}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。

右投げ

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。

右投げは左足を前に
左投げは右足を前に

後ろ足 右

前足 左足

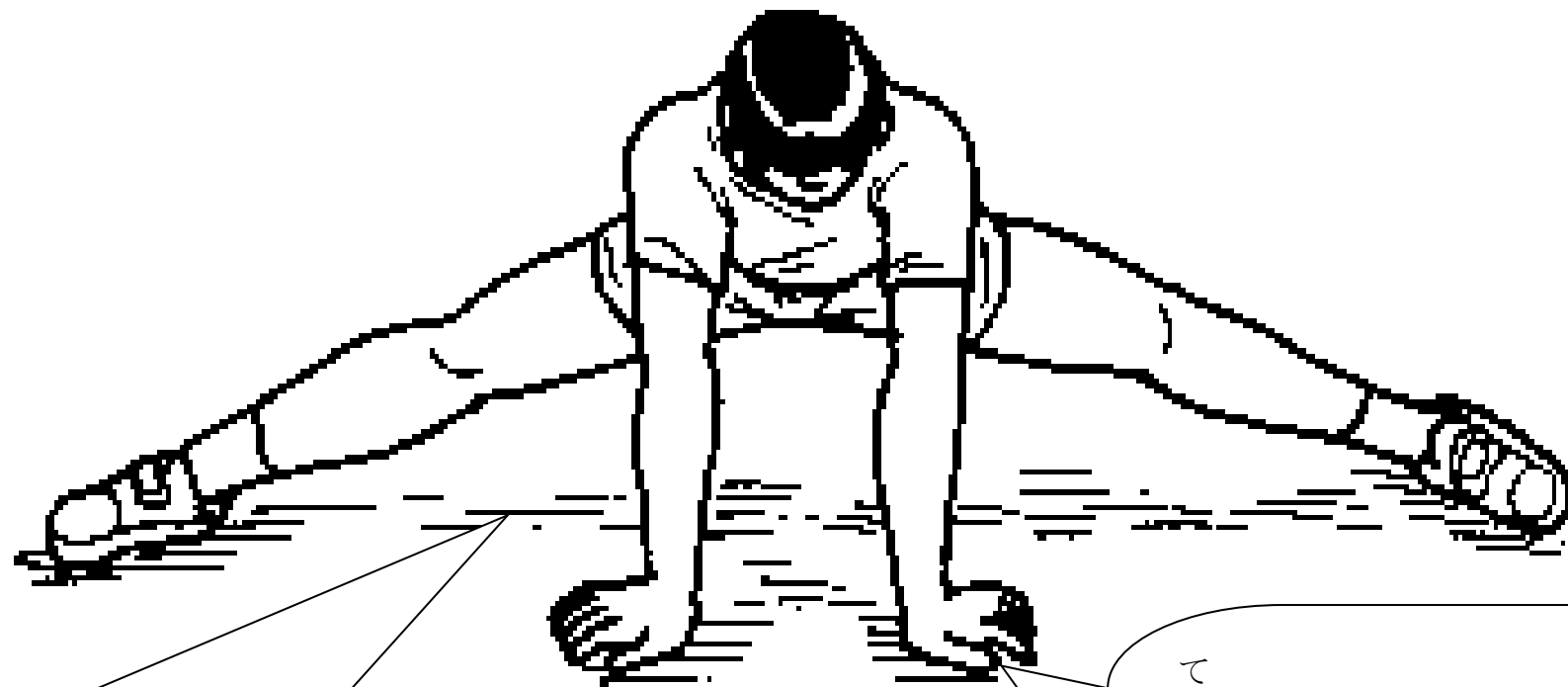
^{うし}後ろ足に^{あし}重^{じゅうしん}心^のを乗せ
^{まえ}前に^こふみ込むようにして^{じゅうしん}重^の心
をうつしながらうでをふる。

^{めせん}目線・つま先はま
^{まえ}っすぐ前^むに向ける



またわい

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^{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
がカタの方に向くよ
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。かか上があがるようになったらすば
らしいです！！かかとは無理してあげなく
だいじょうぶ
て大丈夫です。かか上があがるようになっ
たらすば
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}に近い^{ちか}位置^{いち}でつくようにして、
^{とお}遠く^{すこ}から^{ちか}少しずつ近づけるように。

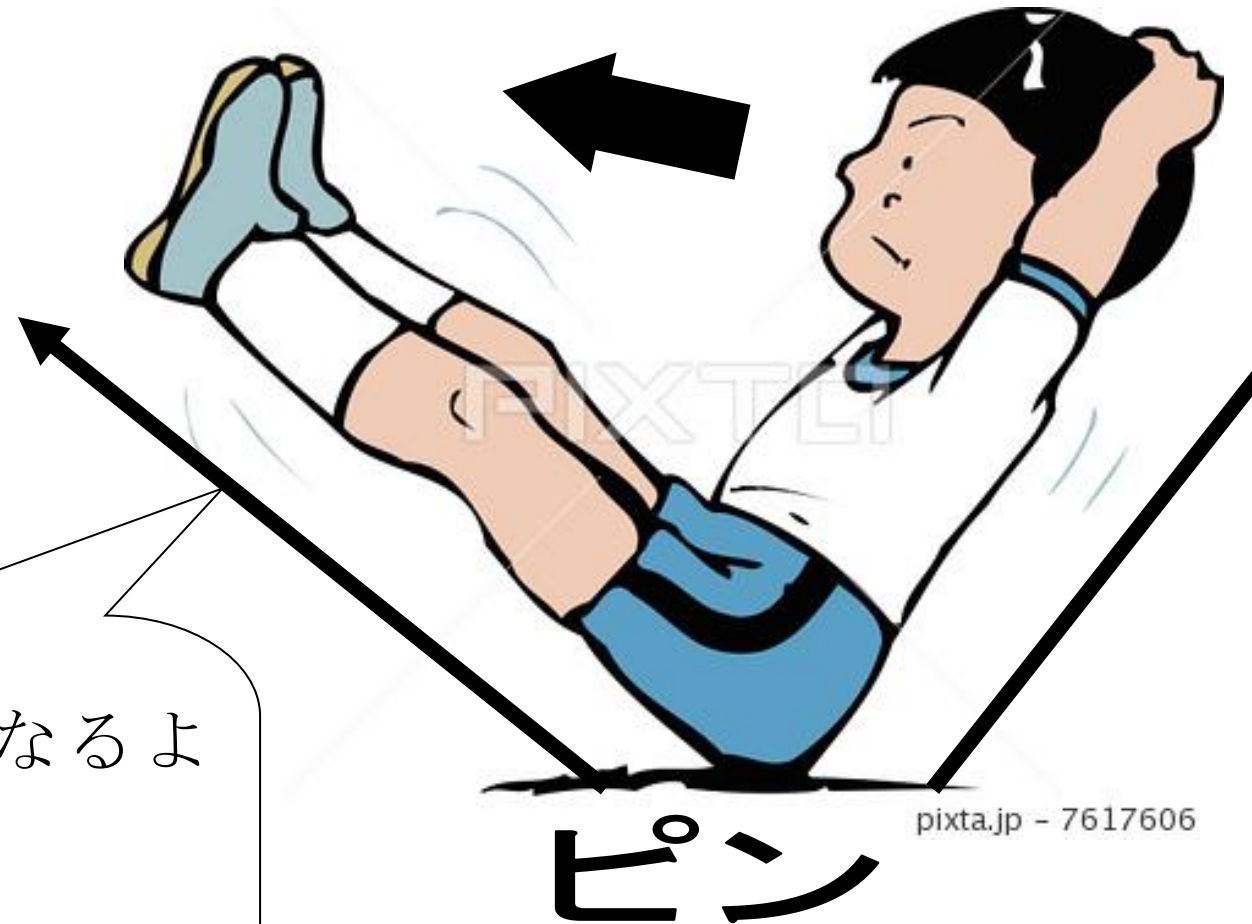
やわらかく
そらす

^{あし}足は^{かたはば}肩幅^{いしき}くらいを意識^いしましょう。

こしは^{とお}やわらかく^みそらして遠くを見る
ようにしてやります。^{かた}硬くてできなけ
れば^{こしあた}腰辺り^{ささ}を支えてもらいながらや
るとできるようになります。

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。

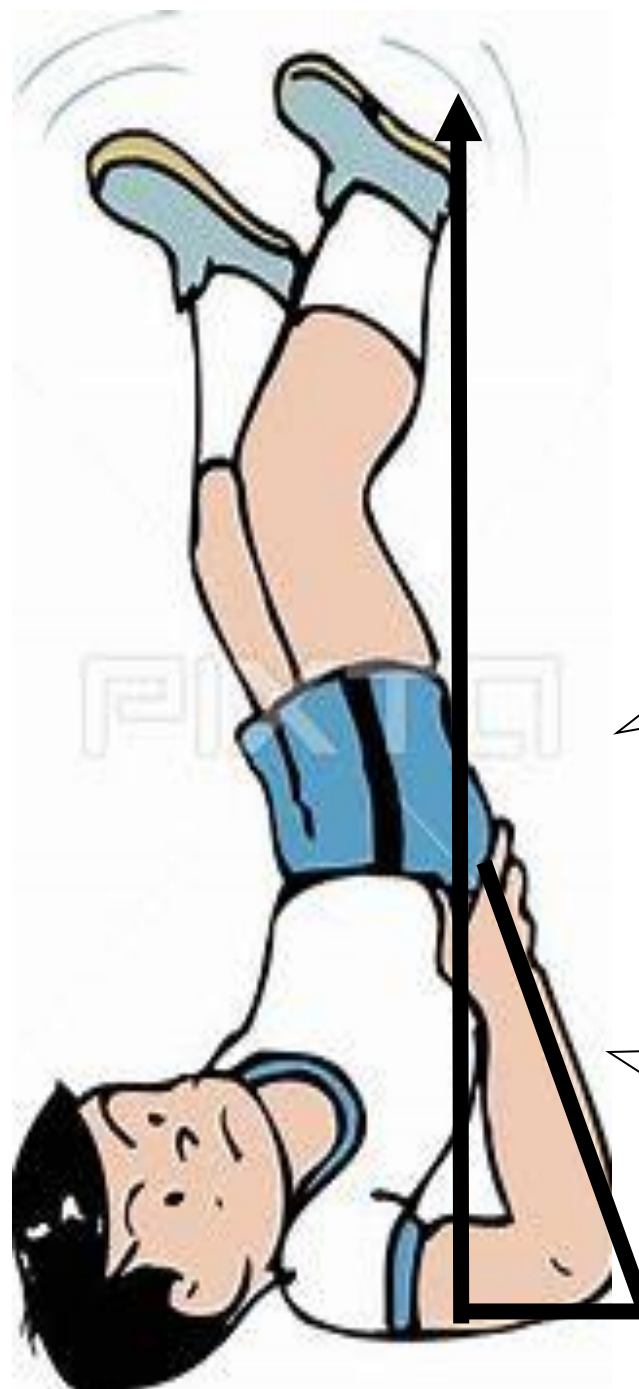


つま先までピンとなるよう
にしましょう。
せなかもピンとなるとき
れいに完成します。

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！！

アンテナ

つま^{さき}先^のまで伸ばしましょう

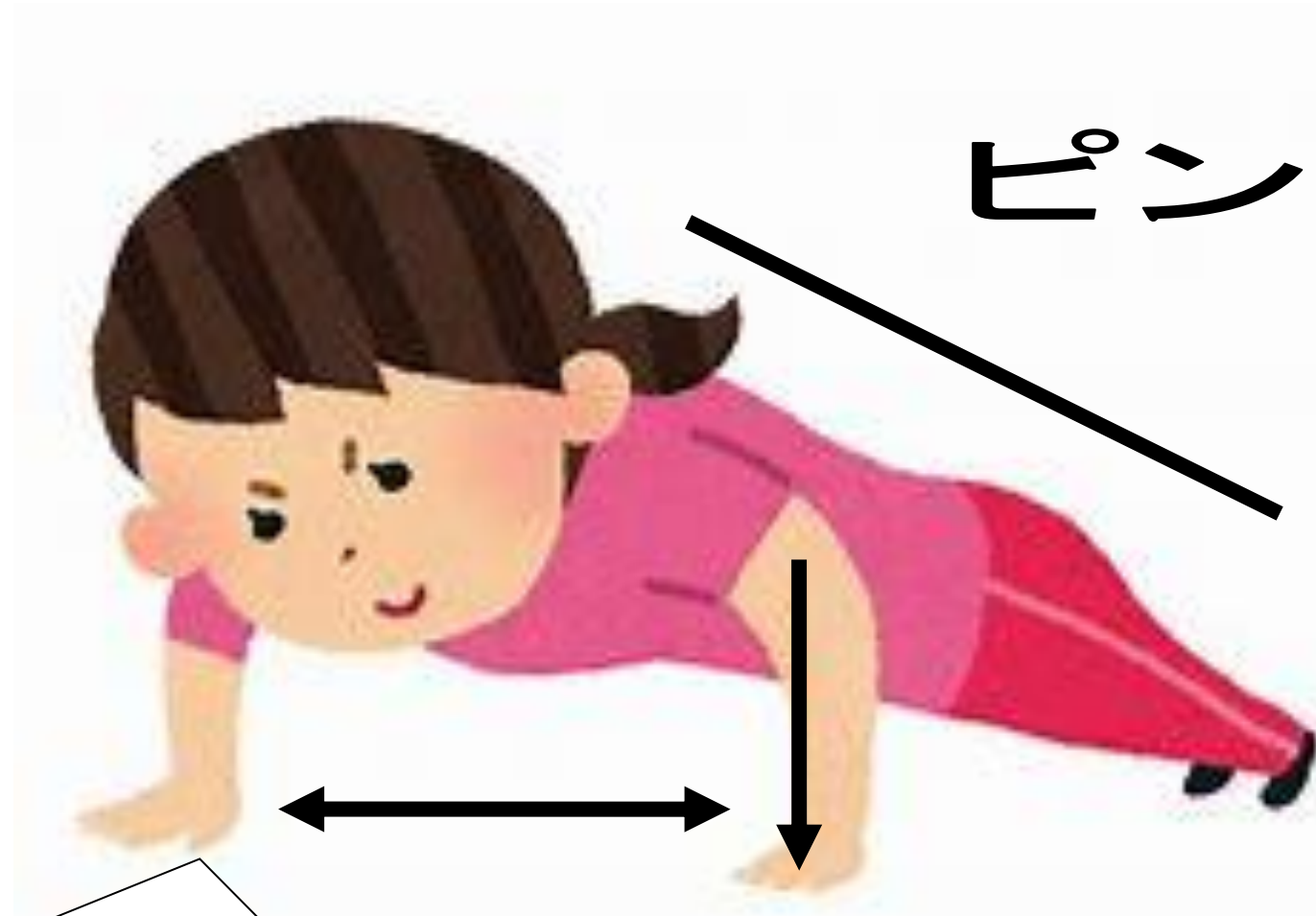


て
手でしっかりこしの^{あた}辺^おりを押
さえましょう。

ちよっかくさんかくけい つく
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
^{あんてい}
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^て手が^く来るようにしましょう。

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。

ほ じ ょ と う り つ 補助倒立・かべ倒立

と う り つ 倒立

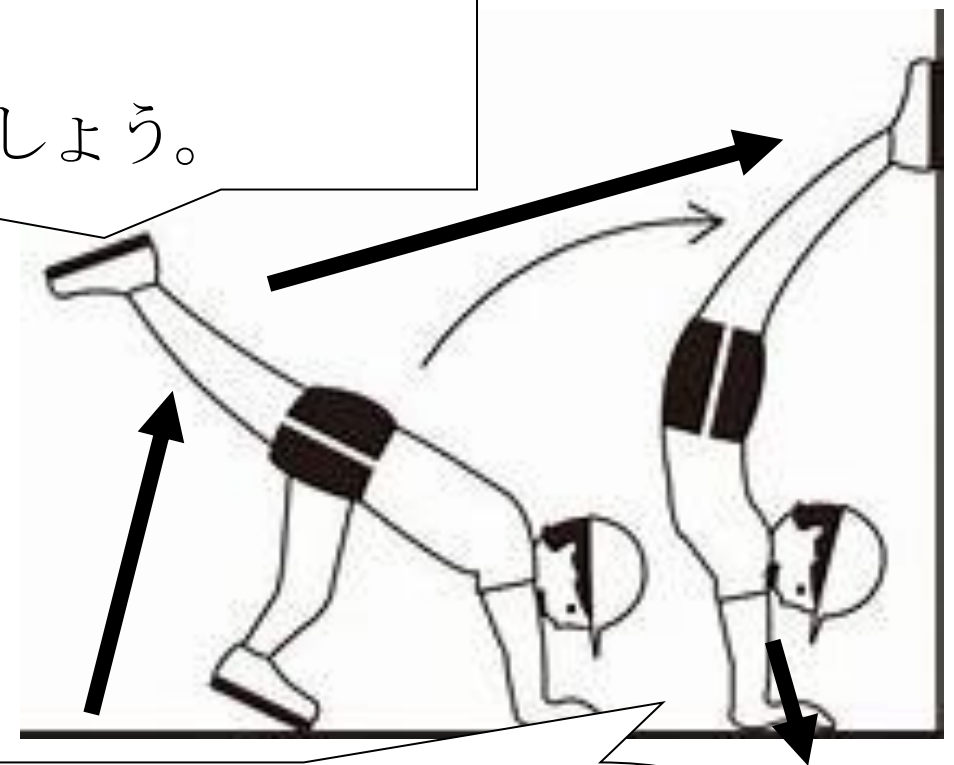
※^なけがが^{ふとん}無いよう布団などのやわらかいものをひいてやしましょう。^{うち}お家の^{ひと}人がいるときにやしましょう。

^ふ振り^あ上げ^{あし}足のいきおいは大切です。^{たいせつ}

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。

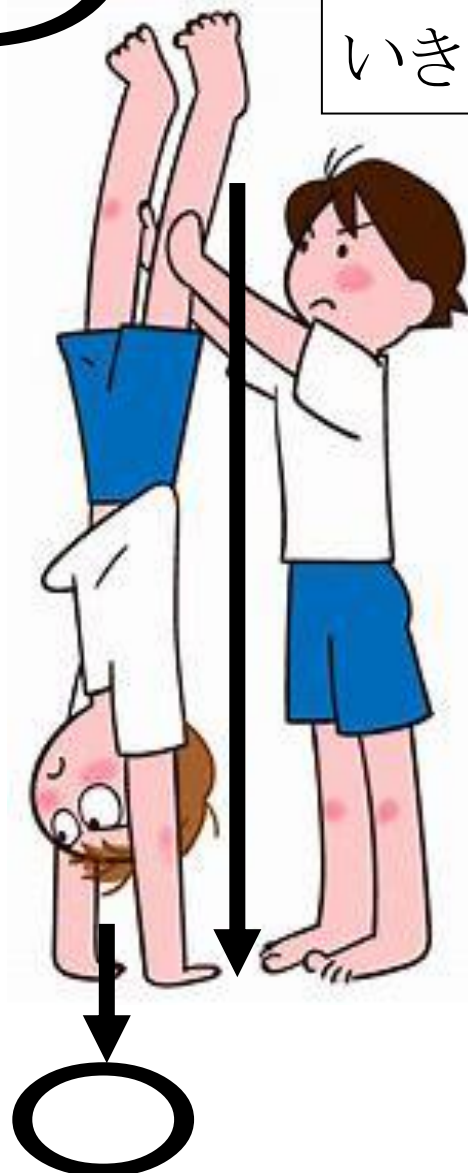
いきおいをつけすぎないようにしましょう。

ピン



しっかり手を開きかたはばくらい
^{ゆか}で床につくようにしましょう。
^{めせん}目線は手と手の^て間^てかなな^{あいだ}め^{うえ}上を
^み見るようにしましょう。

×



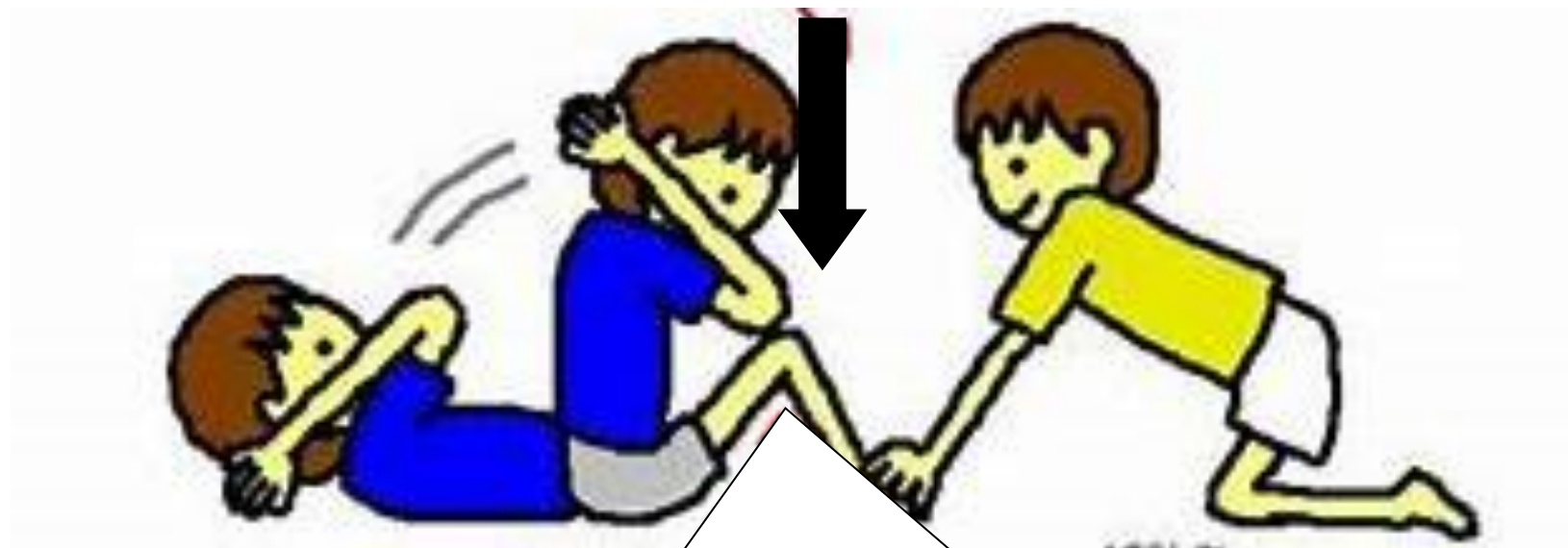
じょうたい お 上体起こし

^{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^ふが増えてきたら^{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。

