

高瀬っ子体操メニュー

①「背伸び」

②「アキレス腱」

③「前後屈」

④「ももの前を伸ばすストレッチ」

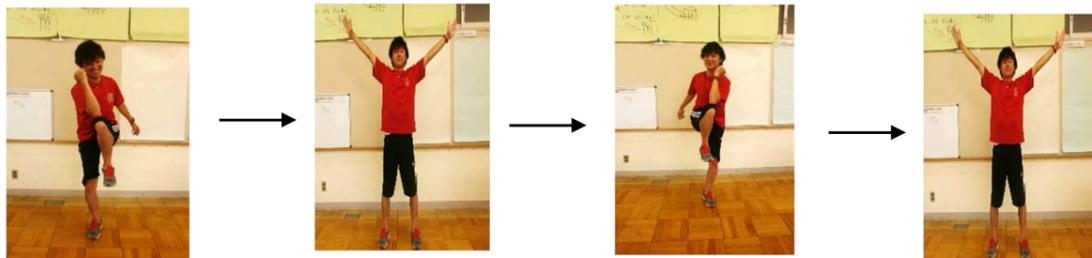
⑤「トンボ」

膝と肘、背中を伸ばし、体が地面と平行になるようにする。

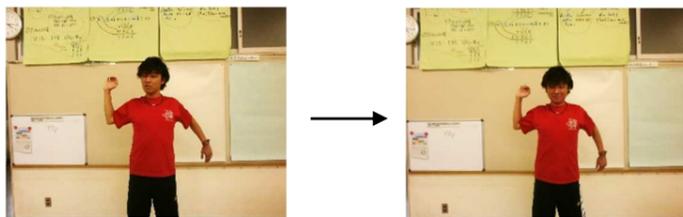


⑥「肘・膝クロス」

右肘と左膝をくっつけ、4秒キープ。両手両足を開き、体で大きく「X」の形を作る。反対も同様。



⑦「肩甲骨を動かす運動」



※肩甲骨を寄せるように。
両腕を同時に後ろに引く。



⑧「ランジ」

右、左、みーぎ。左、右、ひーだーり。と三回目は大股で、膝が地面すれすれのところまで足を開く。



⑨「サイドスクワット」

右足を横に一歩開き、沈む。上半身が傾かないように。右足で蹴り、元の位置に戻り、左足も同様。



⑩「キックジャンプ」

右キック、左キック、しゃがむ、立つを繰り返す。



⑪「腰上げ」

体でいすを作るようにおなかの上げ下げを繰り返す。

初めは、8秒上げてキープ→4秒下げる→4秒上げる→4秒下げる→4秒上げる→4秒上げる→4秒下げる



⑫「体幹」

(横) 右手と右足をついてバランスをとる。

(できる児童は片足を上げる。) 8×2



(正面) そのまま、四つんばいになり、左手と右足を上げてキープ。8×2

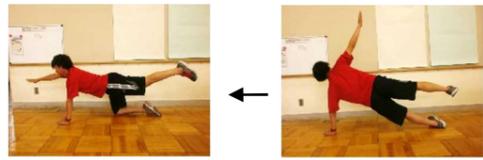


(横) 左手と左足をついてバランスをとる。

(できる児童は片足を上げる。) 8×2



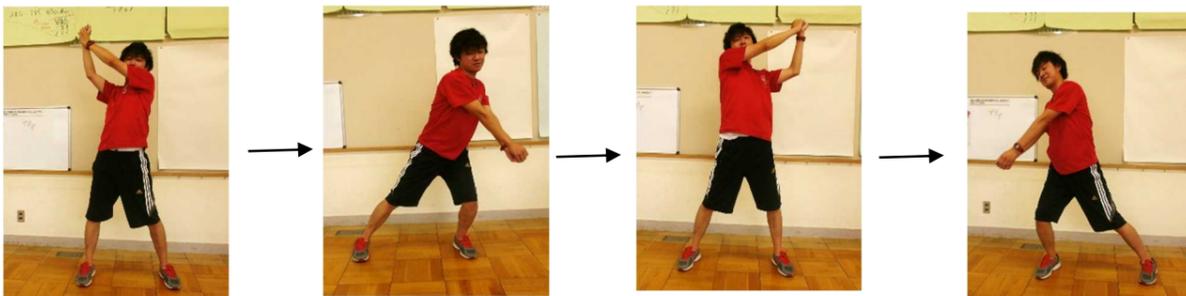
(正面) そのまま、四つんばいになり、右手と左足を上げてキープ。8×2



⑬「八の字」

手を前で組み、体全体を使って、横向きの大きな八の字を描くようにする。

骨盤、膝を意識する。

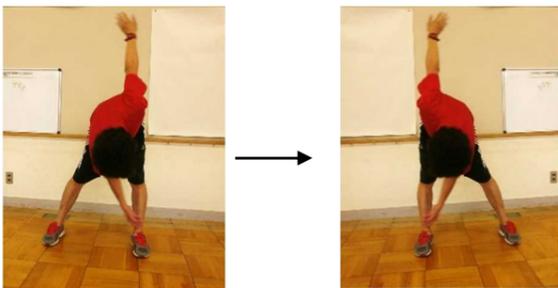


⑭「アキレス腱」

⑮「クロスでストレッチ」

右手の甲で左足の甲をさわって、8秒キープ。膝を伸ばしながら。

反対も同様。



⑯「深呼吸」

下から上へ。ダンス風に。