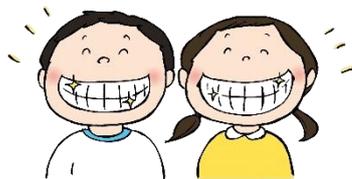


# にっこい☆



No.4

令和2年5月15日  
上天草市立龍ヶ岳小学校  
文責：大谷 佳那子

みなさん、毎日どのように過ごしていますか。今回は、お家の中でかんたんにできる、筋肉トレーニングとストレッチを紹介（しょうかい）します。筋肉トレーニングの中には難しいものもあるかもしれませんが、挑戦（ちょうせん）してみてください。もしくはこんな楽勝（らくしょう）だという人は、回数（かいすう）を増（ふ）やしたり、時間（じかん）を長くしたりして、バージョンアップさせてください。

## 【筋肉トレーニング】

### 1. つかまりスクワット



- ・かべやつくえ、イスにつかまって、しゃがみます。
- ・ひざが足のつま先より出ないように気をつけて。



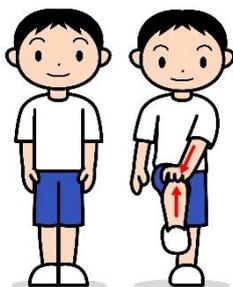
- ・30回または、1分間やってみましょう。
- ・100回できるかな？！

### 2. バービージャンプ



- ・30回または、1分間やってみましょう。
- ・ころばないように気をつけて！

### 3. ひざタッチ

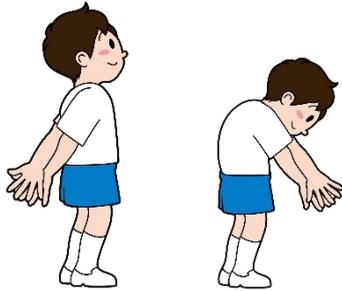


- ・ひざを高く上げ、手をひざにタッチします。
- ・右ひざをあげたら、左手でタッチ、左ひざをあげたら、右手でタッチです。
- ・交（こ）ごにうごかして、30回または1分間やってみましょう。
- ・もっとできそうな人は、手をひじに変えてみましょう。

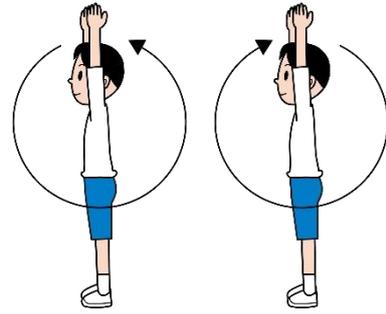
筋肉トレーニングは基本30回くりかえすか、1分間やりつづけます。自分のできる範囲で、けがのないよう、周囲に気をつけながら行いましょう。

## 【ストレッチ】

### 1. かたのストレッチ



- ・手をうしろで組んで、かたを真ん中にギューっ  
とよせます。5回深呼吸します。
- ・つぎに前で手を組んで、背中を広げます。  
5回深呼吸します。



- ・まっすぐ立ちます。
- ・ひじをまげないように気をつけながら、ゆ  
っくりかたを回します。前に5回、うしろに  
5回、回します。

### 2. 体のストレッチ



- ・あお向けになります。
- ・おしりと頭を持ち上げ、ブリッジをします。
- ・5回深呼吸をします。



- ・あお向けになります。
- ・右足のひざをまげ、左にひねり、顔は右を向  
き、5回深呼吸をします。反対も同じです。

### 3. 足のストレッチ



- ・右足を前、左足をうしろに大きく開きます。
- ・右足に体重をかけ、左足の付けねを伸ばし、5回深呼吸をします。
- ・反対も同じです。

ストレッチは「ちょっといたいかも」と思うくらいまで、のばしましょう。ただし、無理はせず、周囲に気をつけながら、行ってください。

いつもゲームばかりしている人は、とくに「かたのストレッチ」を行いましょう。また筋肉トレーニングをしたあとも、ストレッチをしておく、より効果があります。