

家マッチョ お家の中でできる体づくり 4/17~23の課題

柔軟（体を柔らかくしよう）



先ずは、片脚だけ伸ばして

両足開脚で

お決まりの足首柔らかく

膝⇒足首⇒つま先⇒かかと どこまでできるかな？

かかとは上げないよ！

体幹を鍛えよう（30秒静止）



左手と右ひざで体を支える

右ひじと右ひざで体を支える

両ひじと両ひざで体を支える

右手と左脚は伸ばす

上級：上の脚を伸ばして開くと難しい

反対側もおなじように

Point：指先とつま先が一直線

Point：頭とひざが一直線

お腹たるんでいないかな？（今週は、1日50回 分けてやっていいよ）



両手は頭の上に伸ばす
両脚を伸ばして

つま先が手にさわるまで

伸ばした姿勢へ

Point：両脚を床につけない！

何回できるかな？

①障害物を置きます

（高くなるほど難易度UP）

②足に物をはさみます

（タオルでも何でも可）

③足を上げて障害物の反対側へ



足を床につけないで10往復できたらすごいぞ！

カエルバランス & 倒立 (何秒できるようになるかな?)

両手と頭の3点で支える



両手だけで支える



できたら壁から足を離してみよう!

タオル堅絞りで握力UP!



- ① 乾いたタオルを用意
- ② キッチン量りで計量



before

乾いたこのタオルは63gでした。



③ よく濡らして



④ ひたすら絞る絞る絞る これでもか〜!

⑤ キッチン量りで計量

タオルによって、水の保水率が違うので、同じタオルを使っては乾かし、使っては乾かして使うことで、前回の記録との比較ができるよ。



after

今日の記録は133g

縄跳びもがんばってね!

家マッチョ お家の中でできる体づくり 4 / 24~30 の課題

柔軟（体を柔らかくしよう）



先ずは、片脚だけ伸ばして

膝⇒足首⇒つま先⇒かかと どこまでできるかな？



両足開脚で



お決まりの足首柔らかく

かかとは上げないよ！

体幹を鍛えよう（30秒静止）

難しかったよ！



左手と右ひざで体を支える

右手と左脚は伸ばす

反対側もおなじように

Point : 指先とつま先が一直線



右ひじと右足で体を支える

上級：上の脚を伸ばして開くと難しい

Point : 頭とつま先が一直線



両ひじとつま先で体を支える

Point : 頭とかかとが一直線

お腹たるんでいないかな？（今週は、1日100回 分けてやっていいよ）



両手は頭の上に伸ばす
両脚を伸ばして



つま先が手にさわるまで

Point : 両脚を床につけない！



伸ばした姿勢へ

何回できるかな？

- ①障害物を置きます
（高くなるほど難易度UP）
- ②足には物をはさみます
（タオルでも何でも可）
- ③足を上げて障害物の反対側へ

できる人は、手の支えなしにチャレンジ！難しいよ



足を床につけないで何往復できるかな？

カエルバランス & 倒立 (何秒できるようになるかな?)

両手と頭の3点で支える



両手だけで支える



できたら壁から足を離してみよう!

タオル堅絞りで握力UP!



- ① 乾いたタオルを用意
- ② キッチン量りで計量



before

乾いたこのタオルは63gでした。



③ よく濡らして



④ ひたすら絞る絞る絞る これでもか〜!

⑤ キッチン量りで計量

タオルによって、水の保水率が違うので、同じタオルを使っては乾かし、使っては乾かして使うことで、前回の記録との比較ができるよ。



after

今日の記録は133g

縄跳びもがんばってね!