



家マッチョお家の中でできる体づくり Part3

柔軟（体を柔らかくしよう）

さあ、今週もレッツトライ～！新たなメニューもあるよ★



まずは、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



体幹＆お尻ともも裏を鍛えよう

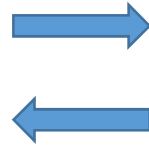
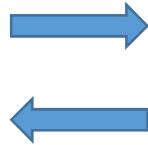


ペットボトルに
水を入れて持つ
とよりハードに

右ひじと右ひざをつけて3秒片足立ち 右手と右足を一直線に伸ばして3秒静止
まずは10回を目指そう！

人の筋肉で一番大きいのがお尻から太もも裏につながる筋肉です。スポーツ選手のお尻が大きいのは、ここをよく鍛えているから。今回の運動は片足3秒静止で体幹と筋肉の両方に刺激を与えます。大きい筋肉は、エネルギー消費も大きいので脂肪燃焼率も高い＝ダイエットに効果あり お家の人にもすすめてみては？

お腹のひきしめ 50 回（今週は、50回連続に挑戦してみてね）



足に物を挟んだ伸ばした姿勢

往 手で受け取る 復 足で受け取る

手に物を持った伸ばした姿勢

Point: 両脚を床につけない！

10 往復できるかな？

手の支えなしでできるようになったかな？

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

（球体のボールなどは難しい）

③足を上げて障害物の反対側へ

④元に戻って1往復



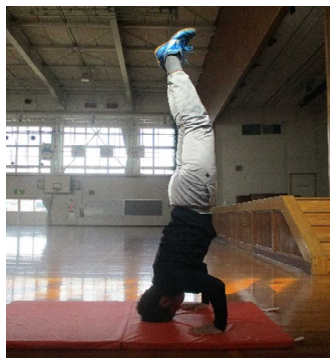
足を床につけないで10往復できるようになったかな？

カエルバランス (できたかな?) & 頭倒立 (できたかな?)

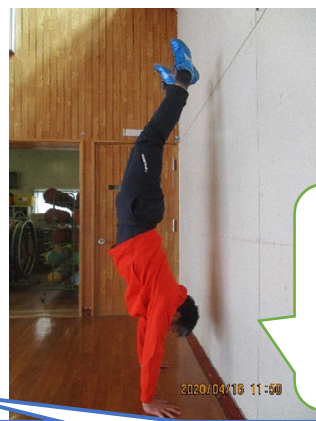
両手だけで支える



頭と両手で三角形



& 倒立 (できたかな?)



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今週もがんばるぞ!
- ②キッチン量りで計量
- ③よく濡らして 絞る!



先週同様、カエルバランス・倒立系
は4年生は無理をせず・・・!

before

乾いたこのタオルは
63gでスタート!



1回目 129g おっ! 記録更新



再び濡らして2回目 よし! 124g



再度濡らして3回目 123g!



また濡らして4回目 122g



最後は! 122g

after

今週は、連続で最低5回はや
ってみよう!

疲れてきたところでどれだけ
最大パワーを出せるかに挑戦!

縄跳びもがんばってね!