新宿区おうち de チャレンジ

おうち de ストレッチ1

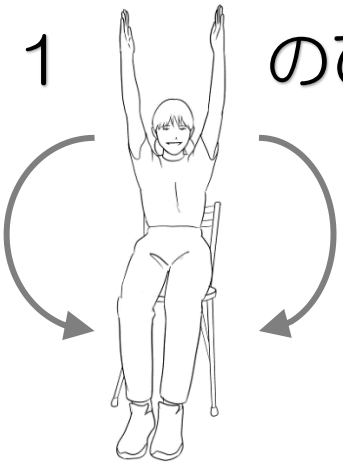
みなさんへ

家で無理なく体を動かそう！まずは、いすに座ってできるストレッチに挑戦しよう！

安全に運動するポイント

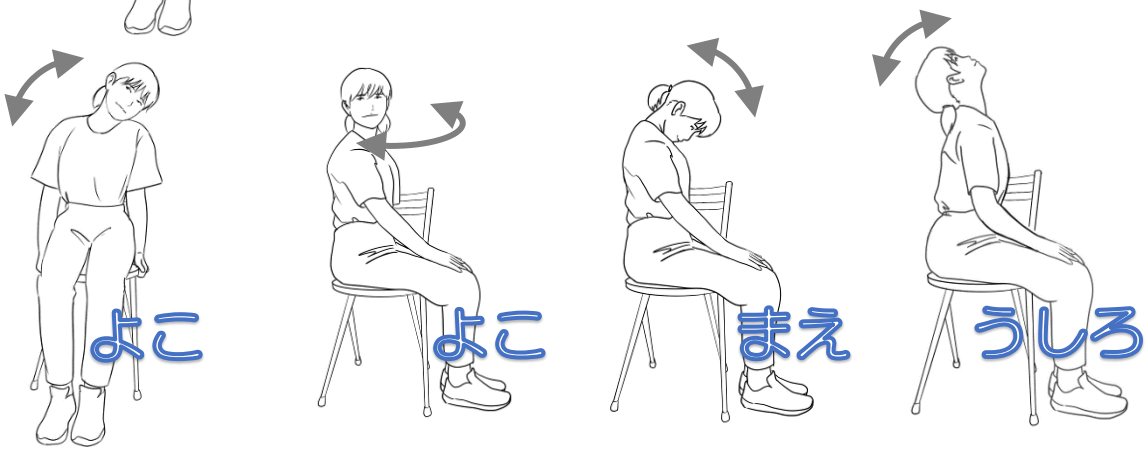
○いすに座って足のうら全体を床につけて運動しよう！（倒れないように気を付けましょう）
○限界にチャレンジするのではなく、無理のないように続けよう！
○背中をまっすぐのばして、左右同じように運動しよう！
○呼吸をゆっくりと大きくし同じリズムで行おう！

1　のびの運動



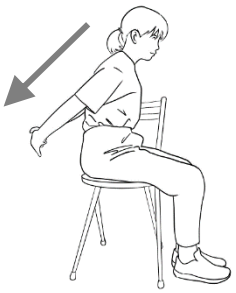
大きくゆっくり、同じリズムでくり返そう！
①息を吸いながら、腕を前からあげ、
②③④息を吐きながら、腕を横からおろす。

2　くびの運動

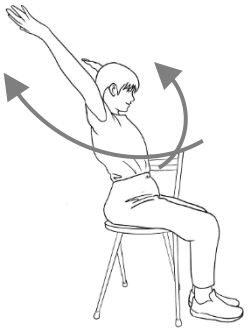


背筋を伸ばして、肩が上がらないよう、ゆっくり同じリズムで行おう！
①～⑧息を吐きながら首を曲げる。　①～⑧息を吐きながら、元に戻す。

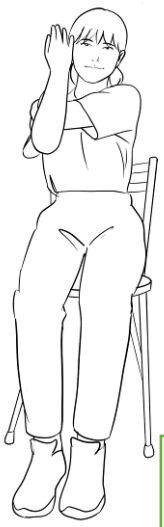
3　肩と胸を伸ばす運動



呼吸をしながら、ゆっくり行おう！
背後で手のひらを後ろで組み、呼吸をしながら矢印の方向に引く。（20 秒）



呼吸をしながら、ゆっくり行おう！
両手をはなし、体の前で交差しながら手のひらを外に向ける。（20 秒）



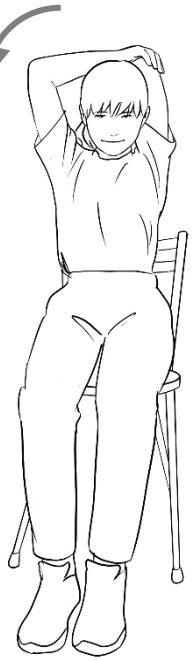
4　肩を伸ばす運動

背筋を伸ばして、ゆっくり深く呼吸しながら行おう！

①腕を曲げ、肩の高さで胸に交差させる。

②もう一方の手で、腕を軽く押し、20秒くらい保持する。

5　うでを伸ばす運動



背筋を伸ばして、ゆっくり深く呼吸しながら行おう！

①頭の後ろで腕をまげ、もう一方の手でつかんで軽く引く。

②適度な伸びを感じる位置で20秒くらい保持する。

6　わきを伸ばす運動

背筋を伸ばして、ゆっくり深く呼吸しながら行おう！

①肘を曲げて手をわきに添える。

②もう一方の腕を頭上にあげ、やじるしの方向へ伸ばし、20秒くらい保持する。

7　わきと背中を伸ばす運動

背筋を伸ばして、ゆっくり深く呼吸しながら行おう！

①両腕を頭の上に伸ばし、指を組み合わせる。

②体を軽くまげ、やじるしの方向へ伸ばし、20秒くらい保持する。

8　体と太ももを伸ばす運動

背筋を伸ばして、ゆっくり深く呼吸しながら行おう！

①両足を伸ばし、かかとを床につく。

②片方の手をももの上におき、ゆっくり体をねじってもう一方の手を尻の後ろにつき、視線を後ろに向ける。（20秒）

困ったことや心配なことがあったら、学校や、教育相談室（03－3232－3071）または新宿子どもほっとライン（03－5331－0099）まで連絡してください。