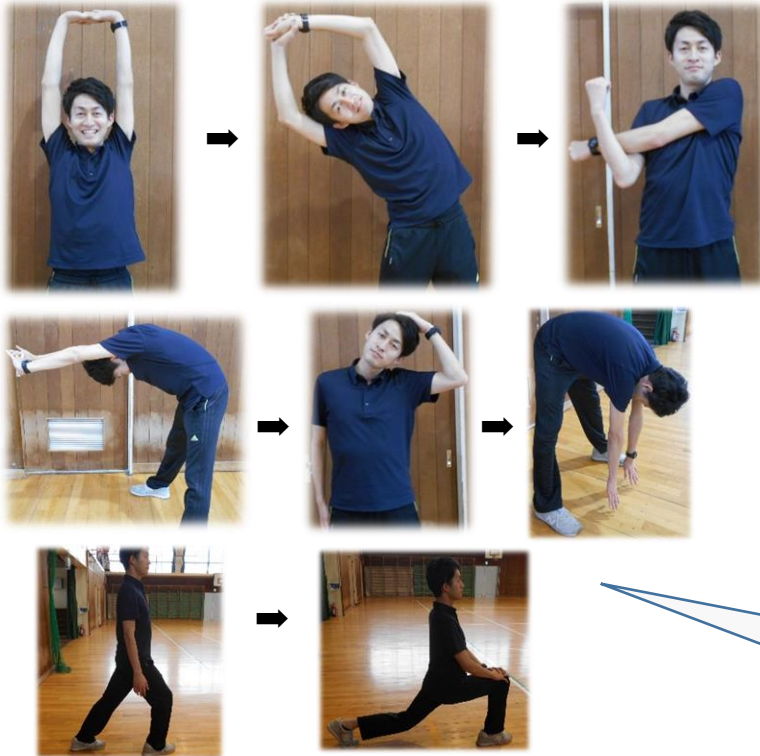


クラスでパワーアップチャージ (運動・ストレッチバージョン)

〇クラスでも、かんたんにできる運動やストレッチをしょうかいします。
クラスの友だちと回数をかぞえたい、時間を計りたいして、いろいろな
運動やストレッチにチャレンジして、しっかりパワーをチャージしましょう。



ストレッチプログラム

〇体のうでや足をのぼすことで、体の動きがよくなります。それぞれの場所をゆっくり、かるくのぼすことが大切です。

(動きを止めて10びょうかぞえる)

体をやわらかくする運動

～いすに座ってできる運動～

足をあげて・とめて・パワーアップ

「足」と「おなか」の力をつける運動

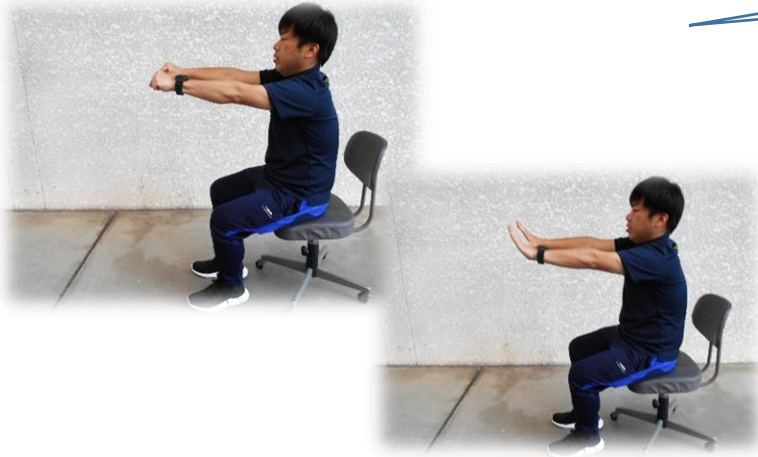
〇いすにすわったままで足をあげて、つま先をのぼしたまま動きをとめます。

(足をあげる回数やとめる秒数を変えると楽しめます。)

※まずは、片足ずつやってみよう！！



手を「グー」・「パー」でパワーアップ



「あく力」と「うでの力」をつける運動

○いすにすわったまま、りょううでを前にのぼして、じゃんけんの「グー」・「パー」をくり返します。

(回数や速さを変えると楽しめます。)

◎時間に余裕があればチャレンジしてください。↓

新聞紙ボールでパワーアップ



「ボールをつかむ力」と「はんのうする力」をつける運動

○新聞紙で作ったボールを上になげて両手でうけとめます。なれてくると、右手・左手のかた手ずつでやってみましょう。

(投げる高さや回数を変えると楽しめます。)

「せすじピン」でパワーアップ



ピッタリ30秒！
目を開ける！

「体をささえる力」と「集中力」をつける運動

○せすじをのぼして足をゆかにつけてすわります。

せすじをのぼし、目をつむって、心の中で30秒数えたら目を開けます。

※30秒ぴったりの人はすばらしいです！！

(時間を長くしたり、短くしたりすると楽しめます。)