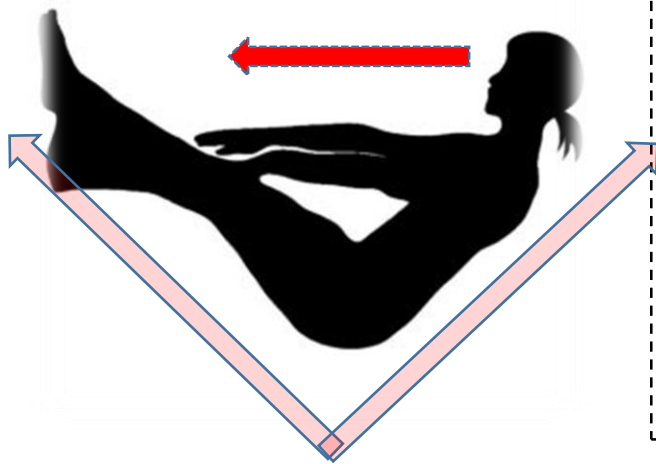


今日のエクササイズ!!!

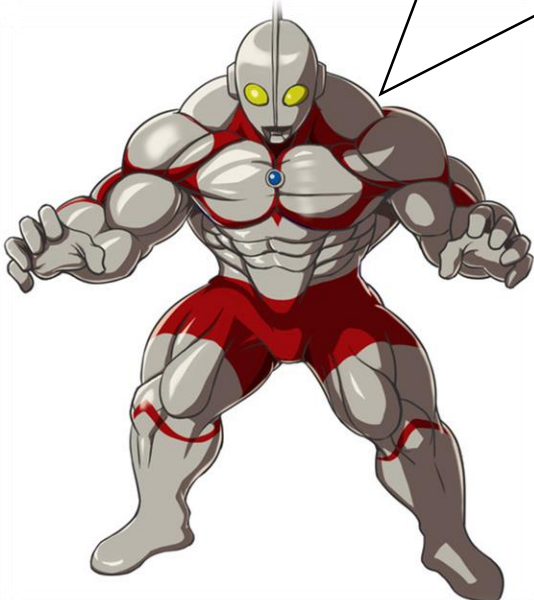


名前 《V字バランス》

体の形がアルファベットの「V」に似ていることからV字バランスという名前になった。どれだけきれいな「V」になるかが大事。「V」はビクトリー（勝利）の「V」！
頑張っ**て**自分に勝利しよう！

ポイントは「**足と背中**」

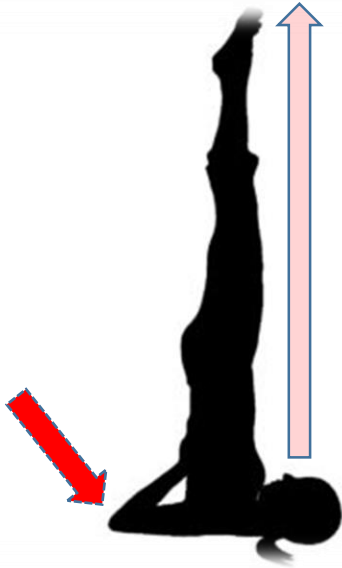
足はヒザを伸ばしてしっかり上げる、
背中は丸まらないように、お腹に力を入れてキープ！視線はまっすぐ前を！



本日のメニュー
20秒×5回

これでは、足りない運動大好き小学生は・・・
ユーチューブで「HANDCLAP」で検索してみよう。
家族みんなでやると楽しいよ！！

今日のエクササイズ!!!



名前 《肩倒立》

みんな知ってる倒立を肩で行うのが肩倒立。肩がついていれば、ひっくり返ることもないので怖くない！周りの安全を確認してから行おう！！

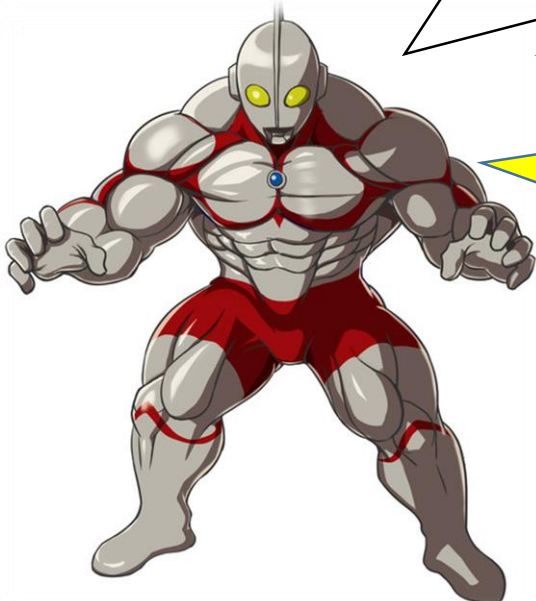
ポイントは「**肩とひじ**」

①横になる②腰を浮かせる③ひじで支えながら背中を伸ばす

肩倒立だけど**ひじ**も大事！最初は**肩とひじ**でバランスをとって体を支えよう！！

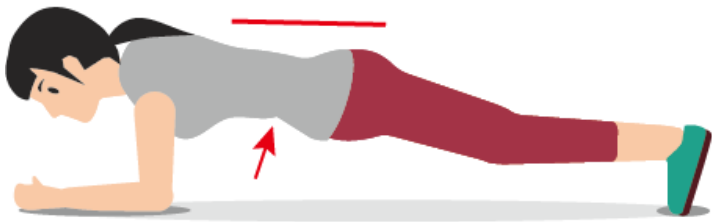
本日のメニュー
10秒×5回

首や肩のストレッチ
をしてから行おう！



今日のエクササイズ!!!

OK



名前 《プランク》

プランクとは、うつ伏せになった状態で前うでとひじ、そしてつま先を地面につきカラダを浮かせるエクササイズです。誰でも簡単に行えます！

ポイントは「**おしりの高さ**」

おしりを上げると一気に楽になります。おしりと背中を一直線になるように意識して取り組もう！さあ！流行のインナーマッスルを鍛えよう！！



本日のメニュー

20秒×3

きつかったら、10秒ずつに分けてもオッケー！！

今日のエクササイズ!!!



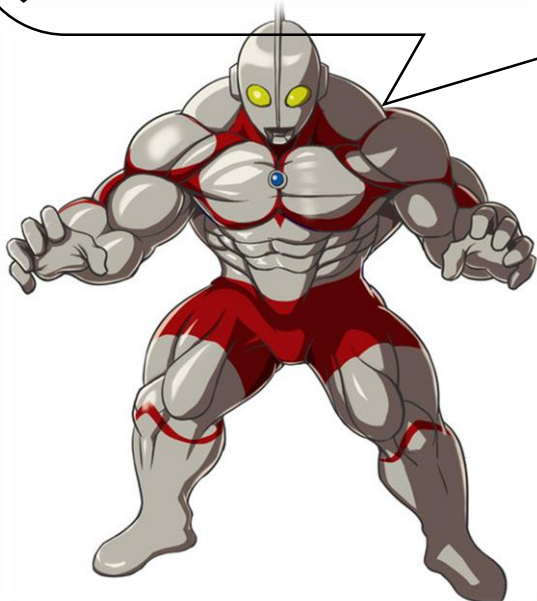
名前 《エアチェアエクササイズ》

日本でいう空気イスです。まるでイスに座っているかのように空気に座るトレーニング。ちなみに、アメリカではあまり流行していない日本ならではのトレーニングのようです。

ポイントは「**平行!**」

地面とふともも、腕は全て**平行**に!!ソーラン節を思い出して!!

これじゃ足りない運動大好き子は上の図のようにかかとを上げてチャレンジしよう!!

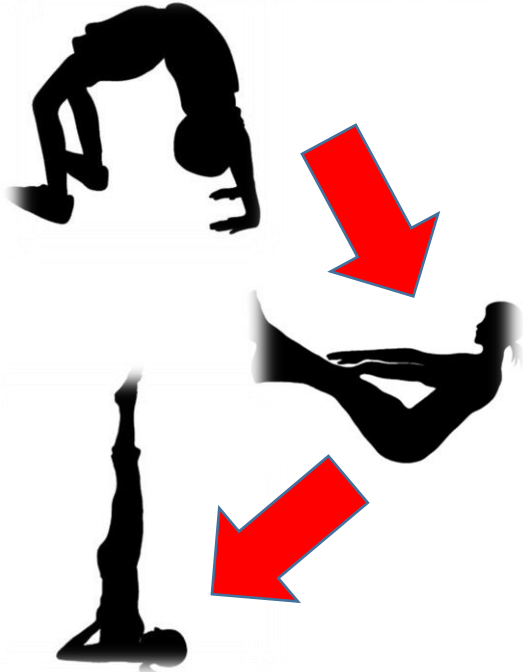


本日のメニュー

30秒×5

しっかり休憩しながら取り組もう!!

今日のエクササイズ!!!



名前 《合体技》

1～3までの技を繋げてやってみよう!!

1・2・3・4 5・6・7・8 1・2・3・4
横になって準備→ブリッジ → 戻る
5・6・7・8 1・2・3・4 5・6・7・8
→V字バランス→肩倒立 → 戻る

ポイントは「**静と動**」

止まる時はピシッと止まる。たとえばブリッジでは、5・6で体勢を作り、7・8は止まる。

自分を「橋」や「V」だと思ってやろう!

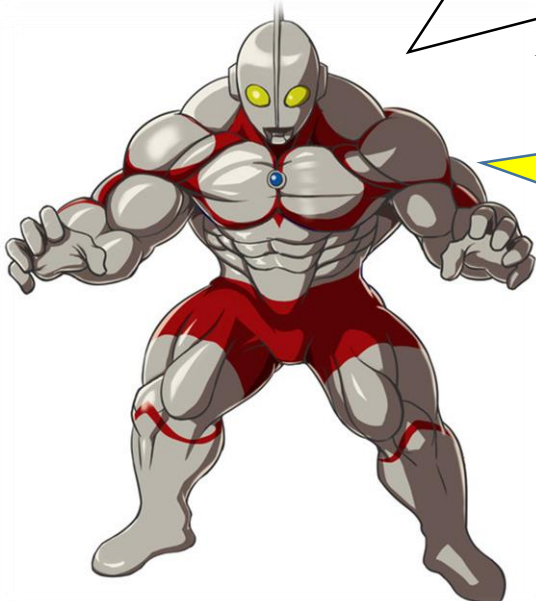
自分でカウントしながらやってみよう!

本日のメニュー

合体技3セット

広い場所で行おう!

ストレッチ忘れずに



今日のエクササイズ!!!

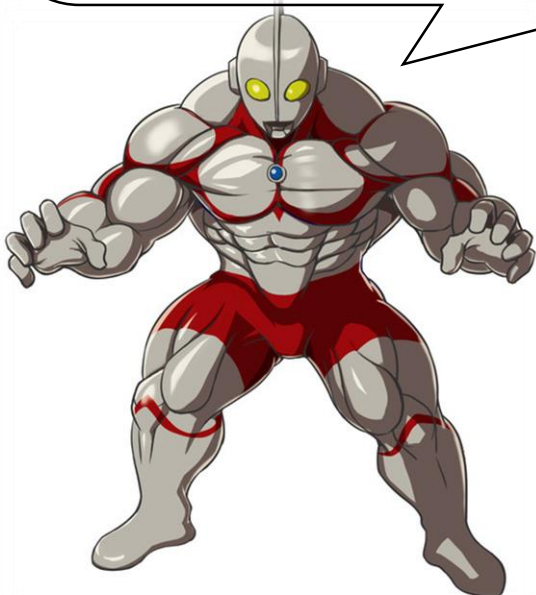


名前 《スクワット》

かがんで、立つを繰り返すトレーニング。筋トシ好きの中では、「下半身運動の王様」と呼ばれるほど基本的で、強力なトレーニングである。

ポイントは「**おしりを下げる**」

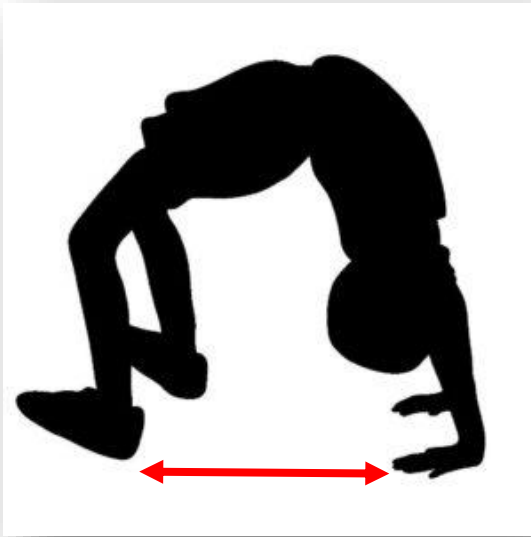
肩幅くらいに足を開き、ゆっくりおしりを下げる。太ももと地面が平行になる位置で止めて、戻す。背中を丸めないように意識して、ゆっくり行おう!!



今日のメニュー
10回×3セット

やり方がわからない場合は、調べてみよう! 色々なやり方があるぞ!

今日のエクササイズ！！



名前 《ブリッジ》

基本中の基本のエクササイズ。橋のような形から、橋の英語でブリッジという名前になった。コツをつかめば誰でもできる。みんなで美しいブリッジを作ろう。

ポイントは「**手と足のつく位置**」

手は頭の近く、足はなるべく手に近く

力が下に向くように！！

今日のメニュー
20秒×5回



これでは、足りない運動大好き小学生は・・・

ユーチューブで「HANDCLAP」で検索してみよう。

家族みんなでやると楽しいよ！！