ほけんだより ストレッチ特集号 R 2. 4. 16 号 鳥居松小学校

みなさん、元気ですか? みなさんが登校しない学校はとても寂しいです。新型コロナウイルスの感染が早くおさまり、みなさんが ばんき とうこう で たの ま 元気に登校してくれる日を楽しみに待っています。

いま いえ なか す しかん ふ うんどうぶそく 今は、家の中で過ごす時間が増えているので、運動不足になっていたり、ストレスがたまっていたりする人も多いと思います。今回 はストレッチを紹介します。部屋の中でできるかんたんなストレッチです。やってみてくださいね。気分てんかんができますよ。

ストレッチを **行うポイント!**

- はずみをつけずに、 ゆっくりおこなう。
- ② 「気持ちがいい」と 感じるていどに、 伸ばす。「痛い」と がか 感じる手前で止める。
- ③ 10~30秒間、じ ゅうぶんに伸びたと 感じた状態のままに する。
- ④ 呼吸を止めずに、 しぜん こきゅう 自然な呼吸をしなが ら行う。

そうすると、体の きんちょう やわ 緊張が和らぐので、 筋肉が伸びやすい。



定を肩はばに開く。床に かかとをつけたまま、尚 腕を真正に上げる。



定を削まずに開く。 片方の腕は肩の上から、 もう一方の腕は下から回 し、あくしゅをする。 (左右)



定を削まばに開き、王 体を起こしたまま、 ゆっくりひざを曲げ



丹芳の手音をもう 一方の手で持ち、 手首を引くように しながらからだを 横にたおす。



足を肩はばに開き、こ しを曲げながら、上体 を前にたおす。



片方の腕を伸ばした ままで、もう一方の腕 でかかえる。そして、 ゆっくり、荒の方に 引きよせる。(左右)



片方のひじを曲げ もう一方の手で、 ひじをつかみ引っ 張る。(左右)



定を肩はばに開き 両手を腰にあて、 上体をゆっくりと 後ろにそらす。



両腕を前に伸ばし、手 の甲を下に向け、片方 の手の単を反対側に引 (左右)



両定を少し曲げ、背中を丸めるように正 体を前にたおす。



曲げた足を両腕でかか えて、胸に引きよせ る。 (左右)



定を前後に開く。 (かかとはつけたまま) 前の足のひざをゆっく り曲げ、後ろの定を伸 ばす。(左右)

節肉クイズ!

- ① 体には、何種類 の筋肉があるでし ょう?
- 1種類
- 3種類
- 10種類

。をまりあれた商の談画と の福野平るあつ習血や薊内 - 중점없, 心臓を作る心邸, 专公健 玄 商関 , 元 爰 玄 肾 武解: イ 3種類



片方の定を曲げ、定の裏をもう一方の定の 内またにあてる。伸ばした足のつま先を上に し、違にそって上体を前にたおす。(左右)



10万足だけ曲げ もう片方の足 と交差させる。 曲げた定側に 上体をひねる。 (左右)



満定を前後に開き、前 の足を曲げる。後ろの 定の単を伸ばす。 (左右)



両定の裏を合わせ、両 手で定を持つ。 かかとを引きよせるよ うにしながら、正体を 前にたおす。



片足を折り曲げて座 り、もう一方の足は まっすぐ前に伸ばす。 そのままゆっくり後ろ にたおれる。(左右)



背中は曲げず、頭 を前後・左右にゆ っくりたおす。