

1日5分でOK!! 簡単エクササイズ お家の人とやってみよう!!

## 体幹をきたえる

- ①ねそべった状態から手をつないで、二人で一緒に立ち上がります。
- ②起き上がる際は、手を使わずにお腹の力を使って起き上がるのがポイントです。
- ③片手をつないで起き上がれるようになったら、両手をつないでちょう戦してみましよう。使う筋肉に大きな違いはありませんが、少しむずかしさが上がります。

①



③



②



# 背中合わせエクササイズ

①背中合わせになって、協力してすわります。

②すわる際には、バランスをとるために、足を曲げたり伸ばしたりするくっしん動作をします。下半身の筋力アップにつながります。

③すわることができたら、今度は立ってみましょう。

①



③ (難しい!!)



②





## タオルの輪っかくぐい

①親がタオルで輪っかを作り、子どもがその輪っかをまたいでくぐり抜けます。輪っかの角度をさまざまに変えてくぐってみましょう。

②タオルを水平に近い角度にすると難易度が高まり、より筋力アップを目指せます。

慣れてきたら、親と子どもで役割を交代してみましょう。



## 座って鬼ごっこ

- ①鬼役が床に座り、その視線から逃げるように相手が周りを走ります。
- ②鬼は、お尻は床に着けたまま顔と体を回転させながら相手を追いかけます。逃げる方は、回ったりしゃがんだりといった動作を行っていきます。素早く動くことで、敏捷性（びんしょうせい）が鍛えられます。
- ③鬼と目が合ったら終了です。交代してチャレンジしてみましょう。

