

12月 身体みがき ～運動神経編～

【にんにん体操】

①



②



つま先は正面

【やり方】

- ①忍者のポーズで片足立ちをする。
 - ②挙げている足の方向を向き3秒間止めた後①のポーズに戻る。
- ※立っている足のつま先は常に正面に向けておく

左右に3回ずつ行いましょう。

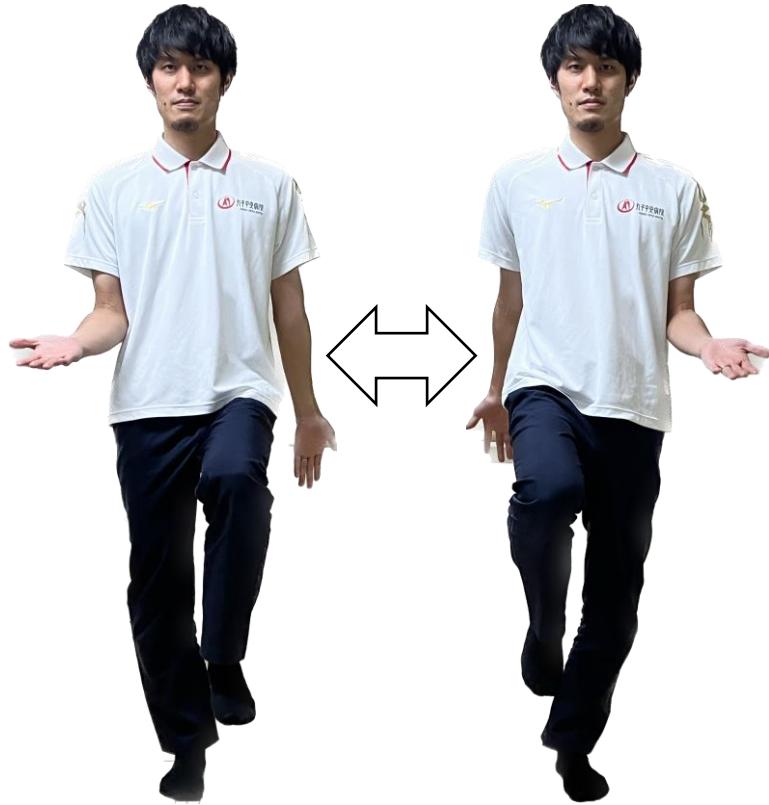
12月 身体みがき ～姿勢編～

【ひらひら体操】

①



②



【やり方】

- ①手のひらを前に向ける。
- ②手のひらを前に向けたまま足踏みをする。

胸を張ってきれいな姿勢で歩くことが出来ます。
登下校時や移動教室の際にひらひら体操をやって
みましょう！

12月 身体みがき

～柔軟体操編～

【かかし体操】



【やり方】

- ①片足で立つ。
- ②足首を手で持ち踵がお尻に着くように手で引っ張る。
※猫背になったり、足が横に開かないように注意。

【効果】

- ・もものまえの筋肉（大腿四頭筋）のストレッチ
- ・膝痛・腰痛予防