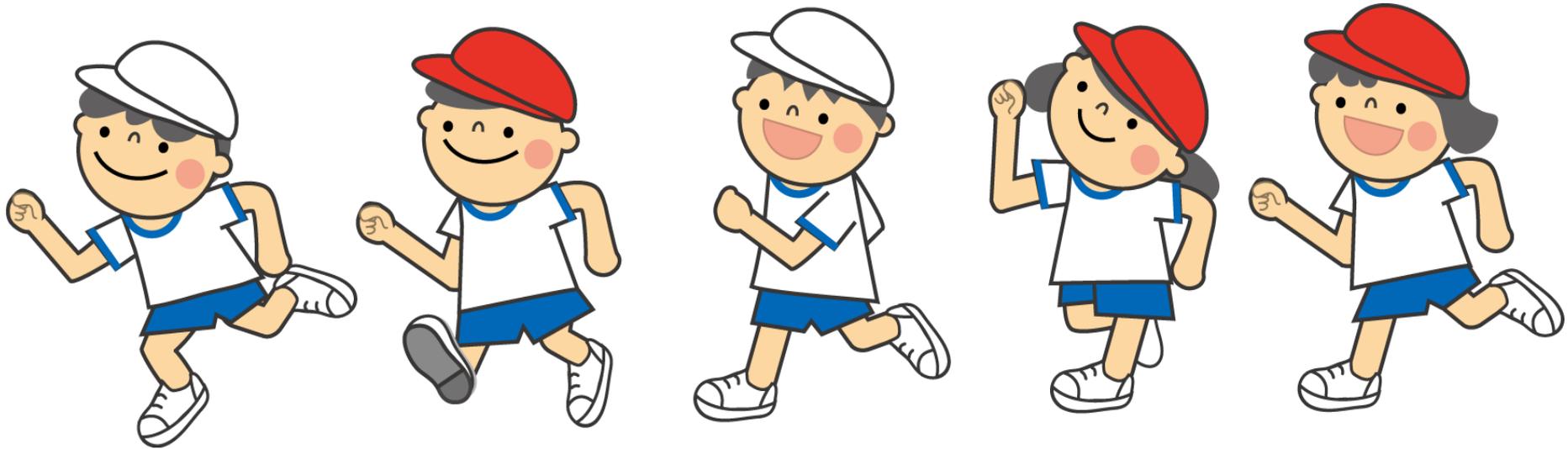
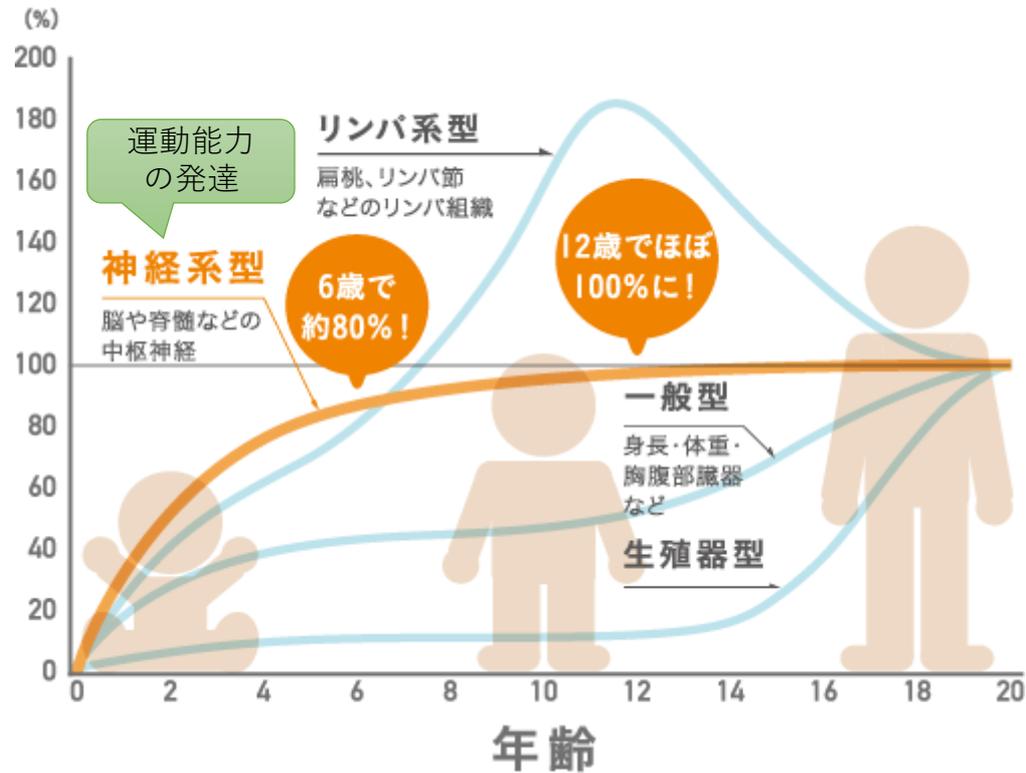


# お家でかんたん！ 身体みがき体操



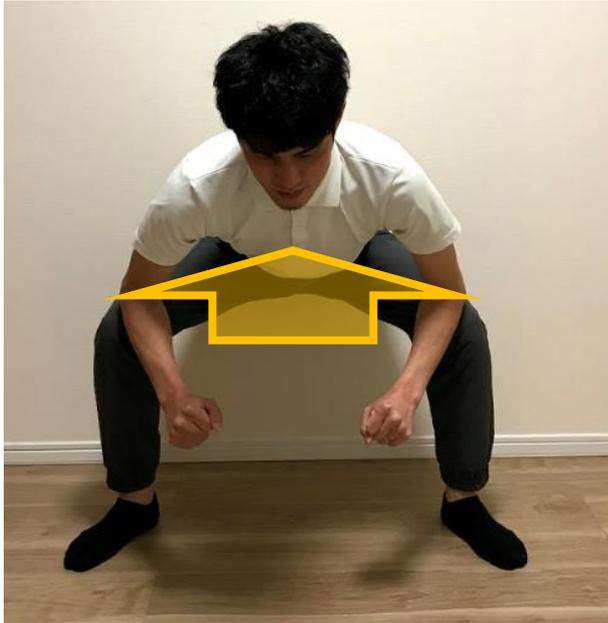
特定医療法人 丸山会  
介護老人保健施設 御所苑  
理学療法士 堀内 美貴也

# 身体みがきとは・・・



小学生は神経系の発達が著しい時期です。子供たちはこの時期に沢山の遊びや運動を行うことで、日常生活や生涯のスポーツ生活の基礎となる運動能力を身に着けます。身体みがきでは様々な動きを取り入れ子供たちの運動発達を促します。自宅でできるかんたんな身体みがき体操を考えましたので、親子で取り組んでみてください！

# ドスコイ体操



**【やり方】**

ふとももに肘をつき足を開くように体を上下に動かします。

**【回数】**

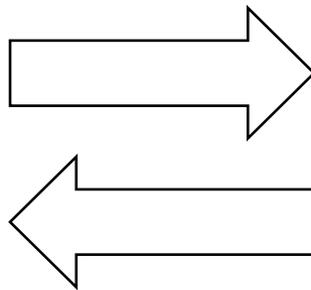
**10回**

**【効果】**

股関節を柔らかくする体操です。



# フラミンゴ体操



## 【やり方】

1. 片足立ちで両手を高くあげます。
2. 上半身を前にたおし、足を後ろに伸ばします。  
両手は横に伸ばします。

## 【回数】

左右5回ずつ

## 【効果】

バランス感覚をきたえる体操です。



# 大の字体操(表)



**【やり方】**

- 1. 床にあおむけでねころびます。**
- 2. 体をひねって、つま先で反対の手のひらにタッチします。**

**【回数】**

**左右交互に10回**

**【効果】**

**身体の動きの調整能力がつきます。**



# 大の字体操(裏)



**【やり方】**

- 1. 床にうつぶせでねます。**
- 2. 体をひねって、つま先で反対の手のこうにタッチします。**

**【回数】**

**左右交互に10回**

**【効果】**

**身体の動きの調整能力がつきます。**



# プランク



## 【やり方】

ひじとつま先を床につき、体を一直線にもち上げます。

## 【回数】

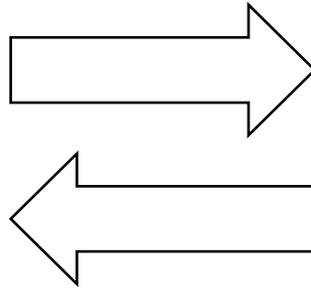
30秒

## 【効果】

姿勢を維持するための体幹筋力がつきます。



# 犬猫体操



**【やり方】**

両手・両ひざをつき、背中をそらせる犬のポーズと背中を丸める猫のポーズを交互に行います。

**【回数】**

10回

**【効果】**

背骨の動きがよくなり、良い姿勢につながります。



# かかしストレッチ



## 【やり方】

ひざを曲げて片足立ちになります。

ふらふらしてしまうときは、かべに手をついて行いましょう。

## 【回数】

左右30秒ずつ

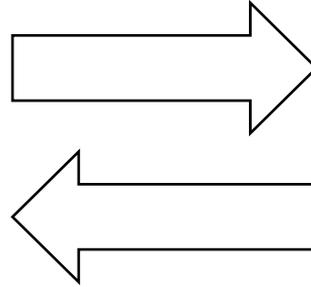
## 【効果】

太ももの前の柔軟体操になります。

ひざの成長痛の予防になります。



# ジャックナイフストレッチ



## 【やり方】

1. しゃがんで足首を後からつかみます。
2. 太ももの裏がはるところまでひざを伸ばし10秒間止めます。  
※膝が真っすぐ伸びなくても大丈夫です！

## 【回数】

5回

## 【効果】

太ももの裏の柔軟体操になります。前屈が柔らかくなります。

