

毎日続けよう!



体操 Part II

親子がいっしょに、
笑顔になれる、
「あいうえお体操」

いかがでしたか？

片足立ち…
できたかなあ？
開脚前屈・伸脚は？

倒立とブリッジは、
大人の補助があって、
初体験の子どもさんも
おいででしょう！

みんなでチャレンジ
してみましょう！

◆！おすすめ！◆
体が柔らかくなる
魔法をご紹介します

10人中9人は
「ビックリ！」を
実感できます。

是非お試しください！！

①普通に前屈。
どれくらい
手が届いたか
チェックしましょう



②ここで「魔法」！
両手で両耳をつかんで
耳を縦にグシャッと
30回強くつぶします

③もういちど普通に前屈。
「ああら 不思議！」
さっきより、ずっと
柔らかくなりました！

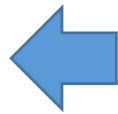
かたあし
①「片足バランス」からスタート！
左右それぞれ片足で
10秒ずつ 数えて静止しましょう。



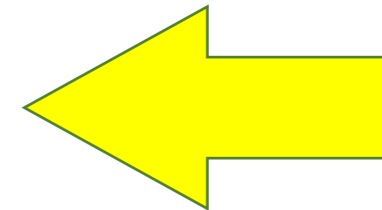
かいきゃくぜんくつ
②次は「開脚前屈」をいっしょに！
大人と子どもで足裏を合わせ 手をつなぎ
互いに10回 引き合しましょう。



「スマイルタイム」”毎日3分“



かいきゃくしんきゃく
③次は「開脚伸脚」をいっしょに！
かかをついて 左右それぞれ10秒間
しっかり脚を伸ばしましょう。



④最後は「倒立からブリッジと起き上がり」
をいっしょに！（子どもだけでもOK）
はじめの倒立は 足を支えてもらって5秒間
そこから ブリッジにしてもらって 5秒間
そして 起こしてもらって 笑顔で「終わり！」