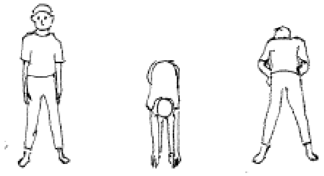
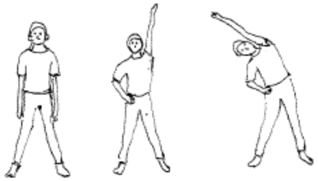
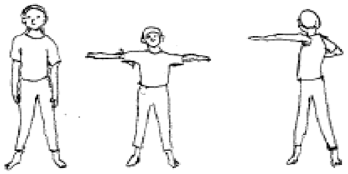
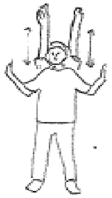
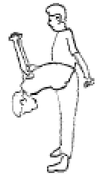
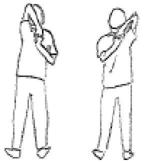
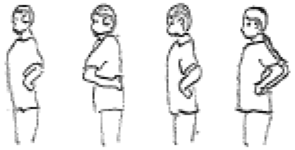
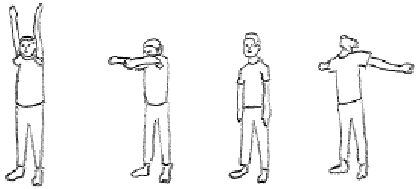
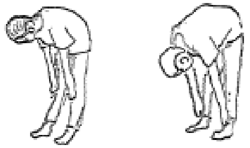
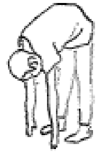
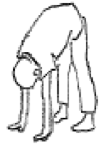
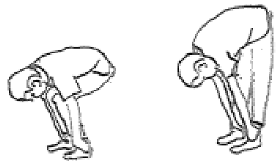
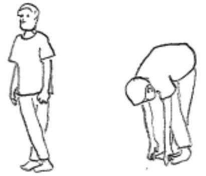
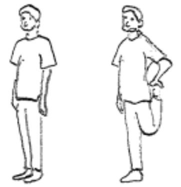
① 柔軟性(じゅうなんせい)

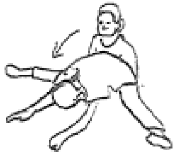
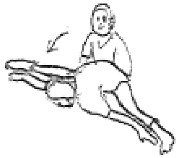
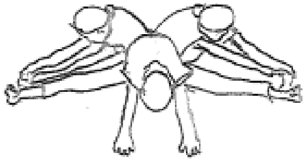
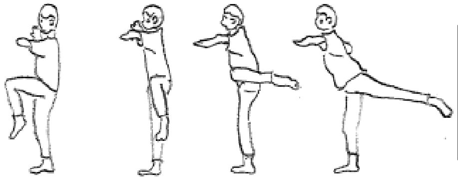
エクササイズイラスト

① 柔軟性(じゅうなんせい)　② 走(はし)る力　③ 投(な)げる力

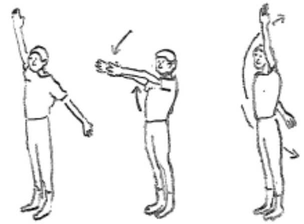
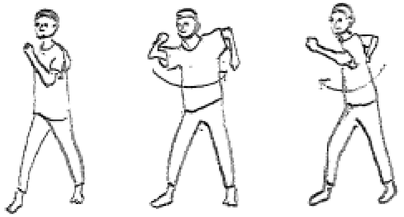
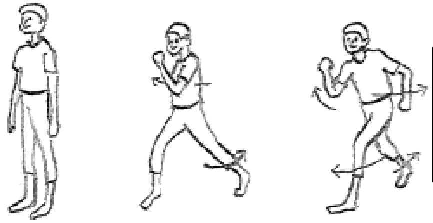
エクササイズの種類	番号	種　目	内　容
◆ 縦軸(たてじく)エクササイズ	1	前屈(ぜんくつ)と後屈(こうくつ)	 ゆっくり前にたおす 体を後ろにのばす
◆ 横軸(よこじく)エクササイズ	2	側屈(そっくつ)	 ひじをしっかりのばす 体を真横にたおす
◆ 回旋(かいせん)エクササイズ	3	ひねり	 ひじを水平に上げる 体をゆっくりひねる
◆ 肩甲骨(けんこうこつ)エクササイズ	4	バンザイ上(あ)げ下(さ)げ	 手のひらを外側にむけて 高く上げる
	5	肩(かた)ひねり	手の甲を腰につけたまま ひじを前に

◆ 肩甲骨(けんこうこつ)エクササイズ	６	手組(てく)みおじぎ		後ろで手をくむ そのままおじぎをする
	７	背中(せなか)で握手(あくしゅ)		左手を上から、右手を下から背中にまわして握手 次はその逆
	８	くねくねバンザイ		頭の上で手のひらをひねり合わせる 上体を左右にたおす
	９	パタパタ体操(たいそう)		腰に手をあてて ひじを前に ひじをもどして後ろに
	１０	肩甲骨回(けんこうこつまわ)し		バンザイの姿勢から 腕をゆっくりおろす 腕を後ろに回しもどる
	１１	アシカのポーズ		両手を肩幅に広げ手をつく 背中をしならせて上を見る 上体を左右にふる

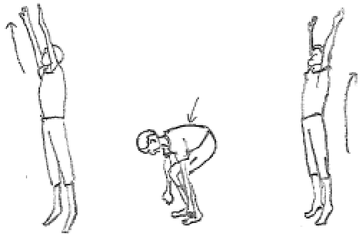
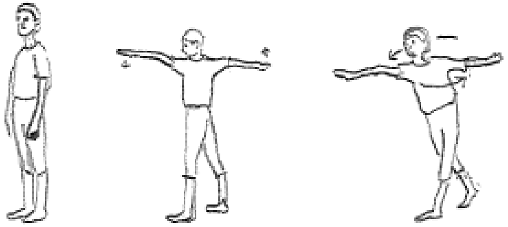
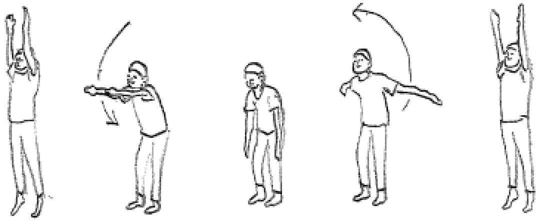
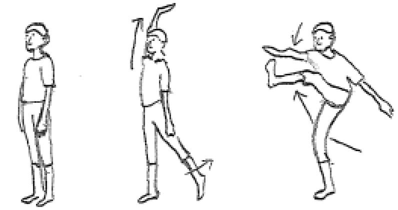
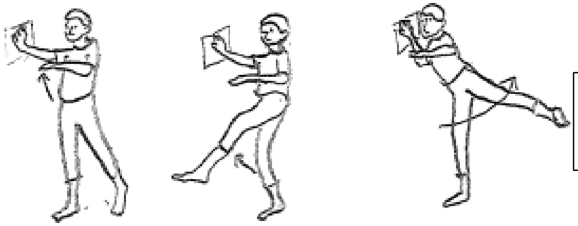
◆ もも裏エクササイズ	１２	ひざ下・足首に指先タッチ		上体を前にたおして 指先でひざ下にタッチ 指先で足首にタッチ
	１３	床に指先タッチ		上体を前にたおして 指先で床にタッチ
	１４	床に手のひらペタッ		上体を前にたおして 手のひらで床にタッチ
	１５	足首屈伸		ひざを曲げて手で足首をつかむ 足首をつかんだままひざをのばす
	１６	クロス前屈		片足を前に出しもう片方の足とクロスさせる そのまま息をはきながら上体をたおす
	１７	後ろ回りストレッチ		あお向けに寝て 足をのばしたままくるりと頭の上に
	１８	前ももストレッチ （立って･寝て）		片足立ちになって 足の甲をもってかかとをおしりに押しつける 寝てもやってみよう

◆ 股関節エクササイズ	19	上向き開脚	あお向けに寝て足を上げる 足をパカっと９０度以上開く
	20	おでこタッチ開脚	 上体を前にたおして おでこで床にタッチ
	21	胸タッチ開脚	 上体を前にたおして 胸で床にタッチ
	22	パカパカ体操	あお向けに寝て両足を上げる 足をパカっと開いて閉じる をくり返す
	23	開脚ストレッチ	 足を開いてすわり 左右のつま先にタッチ 正面に手をのばしながら 上体を前にたおす
	24	股関節回し	かべに右手をついて左腕は肩の高さで左足のももを上げる 左ひざが横を向くように  平泳ぎの時のように左足をひねり後方に向ける しっかり左足をのばす
柔軟性を高めるエクササイズ (自分でやおうちの人と考えて)	25		

② 走(はし)る力

◆ 上半身(じょうはんしん)のエクササイズ	1	片手(かたて)バンザイうでふり	片方の手はバンザイ、もう 片方を後ろに下げる 体の前で両手を交差させる ように腕をふる  スライドさせた手をそれ ぞれ反対の位置まで持っ てくる
	2	ブンブンひじふり	かけっこの「よーい！」の ポーズをする  その姿勢でひじを前後に しっかりふる
◆下半身(かはんしん)のエクササイズ	3	手足左右(てあしさゆう)入(い)れかえ	全身をリラックスさせて まっすぐ立つ  足を前後に大きく開く 足と手を素早く前後に動 かし、これをくり返す
	4	シザースジャンプ	足を前後に開いて両腕は 後方に バンザイしながらジャンプ して 足を入れかえる
走(はし)る力を高めるエクササイズ （自分(じぶん)でやおうちの人(ひと)と考(かんが)えて）	5		

③ 投げる力

◆ 上半身のエクササイズ	1	全身のびあがり	両手を上げて全身をのばす  背中を丸めて体をちぢめる 全身をしっかり使ってのび上がる
	2	やり投げ肩入れかえ	左足側に左手を、右足側に右手をのばす  やりを投げるように肩を入れかえる
	3	全身肩甲骨回し	バンザイしたままつま先立ちする 両腕を前におろしながら腰も少し落とす  腕が下にきた時にはひざもゆるく曲げる 腕を上げると同時にひざをのばす
◆ 下半身のエクササイズ	4	ふり上げ足タッチ	体をそり、腕を大きくふり上げる  ふり上げた足のつま先にタッチ
	5	けり上げ横回し	壁に手をつき、反対の足を下げる けり足を前にふり上げる  ふり上げた足を体の真横に回す

◆ 下半身のエクササイズ	6	前後しこふみ	足を大きく開いて腰を落とす 片側の足に体重をのせる 反対側に足を上げる
投げる力を高めるエクササイズ (自分でやおうちの人と考えて)	7		