

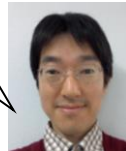
たくまし

編集責任 吉田忠弘 2018. 5. 23



もうすぐすもう大会だなあ。家でも簡単にできるストレッチなどはないかなあ？教えてください、吉田先生。

はっはっは、平田先生、そんなときこそ体育委員会の出番ですよ！



と、いうわけで今回は体育委員会の皆が梅雨に家でも簡単にできるストレッチを紹介します。すもう大会まであとわずか！けがに気をつけて体をたくましくしていきましょう！

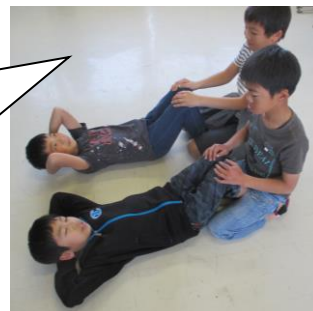


<うでたてふせ>

うでの力をつけるならこれです。きつくて一回もできない場合は、二人で手押し車をするのも手のカアップにつながるよ。

<ふっきん>

二人一組でするとやりやすいよ。頭を打たないように気をつけてね。ひざをかるくまげると、こしをいためなくていいよ。10回したら交代しよう。



<とんぼバランス>

頭と足を同じ高さにぴーんとのばせるかな？むずかしいときは足をかるく支えてもらったり、かべに手をつくといいよ。

<ペットボトル ダンベル>

まず空のペットボトルに水を入れます。次に右手でしっかり持って10回うでのまげのばしをしましょう。重すぎる時は水を少しへらすと楽になりますよ。そのあと左手も同じように10回しましょう。



あまりむりはせず、自分のペースでまずはやってみようね♪



よし、先生もさっそく今日から家でやってみるぞ！