

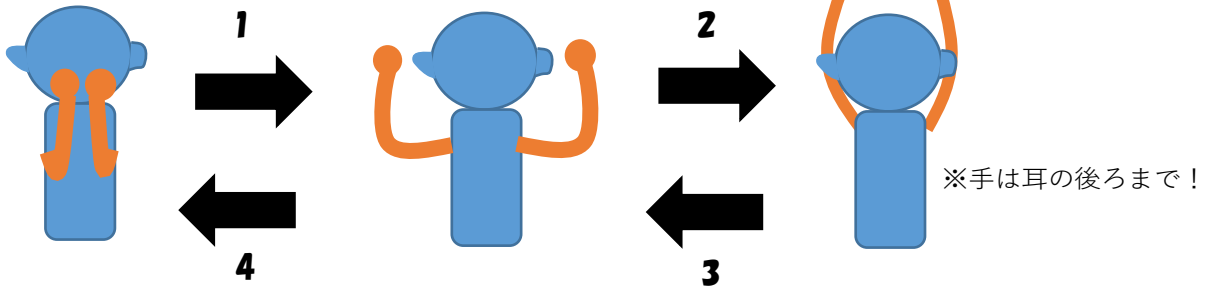
『ケガをしない体づくり』 いつでも出来る簡単な運動を覚えよう！！

『良い姿勢』は、疲れない・速く動ける・うまく動ける → ケガをしにくい！

①バンザイできるかな？

<肩の1 2 3 4 運動> ※連続7回

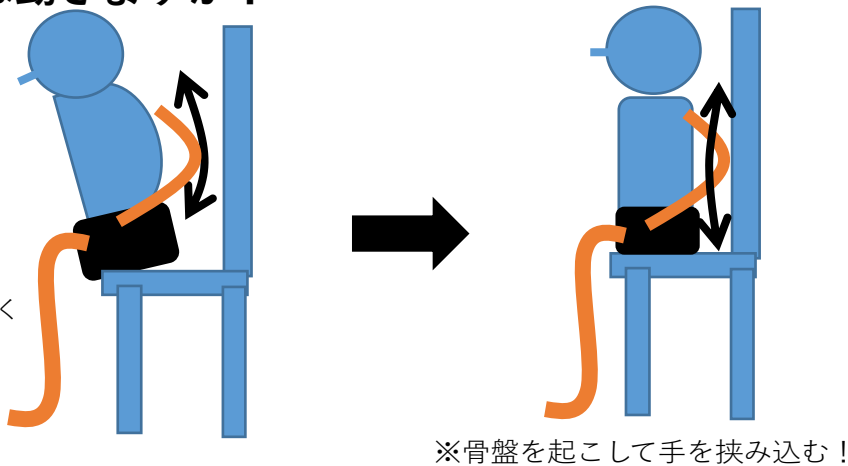
スタート



ポイント：肩甲骨をしっかり動かす！

②骨盤は動きますか？

足のつけ根に
手のひらを置く



→そうすると背筋がのびる！

ポイント：骨盤をしっかり動かそう！

③しゃがみ込みができますか？

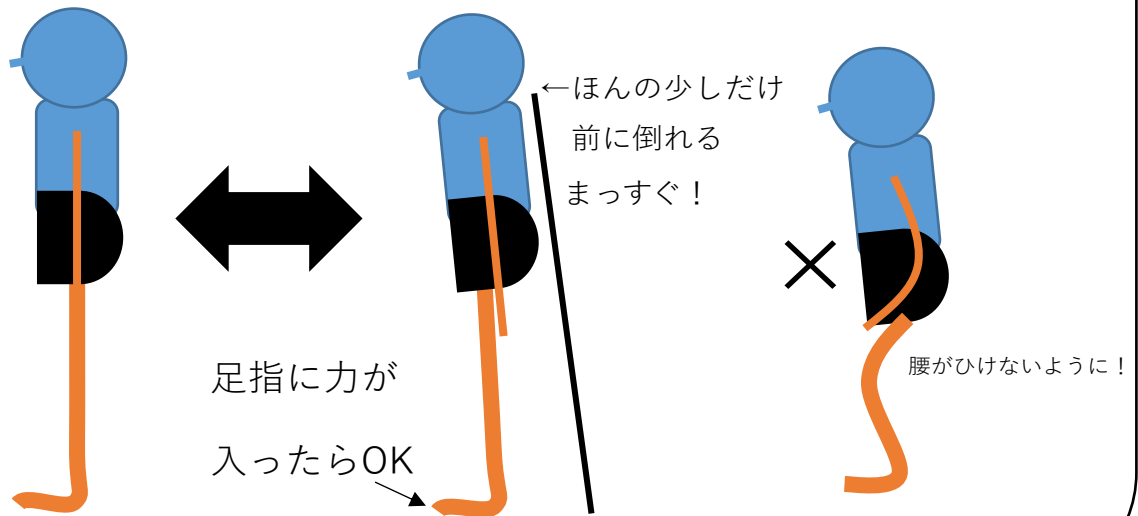
かかととは
つけたまま



※できない場合は片足ずつ

ポイント：足首をやわらかくしよう！

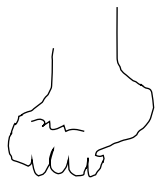
④しっかり立っていますか？



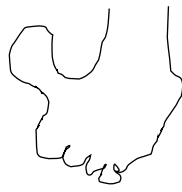
ポイント：足のウラ全体を使えるようにしよう！

⑤グー・チョキ・パーができますか？

<足の指ストレッチ>



グー



チョキ



パー

ポイント：足の指をしっかり動かそう！

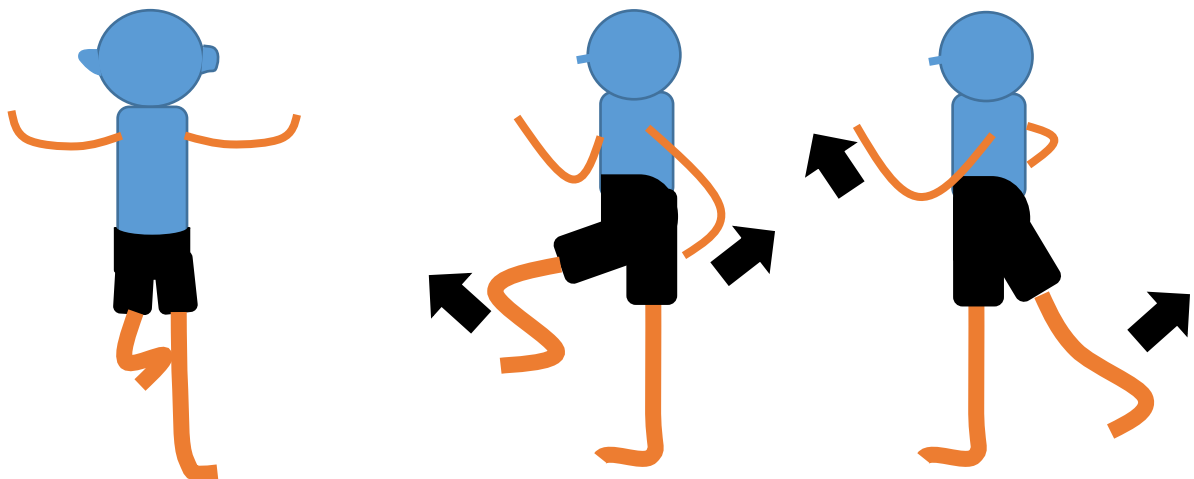
⑥片足立ちできますか？

<片足立ちバランス>

※10秒できるかな？

※手足を前後に振ってみよう！

10回できるかな？



ポイント：バランスを良くしよう！