

# じょうたいお 上体起こし



## うごきかた

- ①二人一組くみになりましょう。
- ②一人は足を抱え、回数かいすうを数えましょう。
- ③30秒間びょうかんで何回できるかを競きそいましょう。



## ポイント!

- ◎ひざを曲げて、手は頭の後ろにくるようにしましょう。
- ◎ゆかにつけた体を、すぐに起こすという動きうごをくり返かえしましょう。

# かえるの足うち



## うごきかた

- ①両手りょうてをついて体をささえ、両足りょうあしを同時どうじに上げましょう。
- ②ひざはまげたままで足うちをしましょう。
- ③1分間でなるべくたくさん足うちをしましょう。



## ポイント!

- ◎手と手の間を見て足をふりあげるようにしましょう。
- ◎ひざをま曲げたまま、おしりの近くで足うちをするようにしましょう。
- ◎連続れんぞくで2回、3回とできる人は回数かいすうを増ふやしてやりましょう。

# V字バランス



## うごきかた

- ①足を上げた<sup>じょうたい</sup>状態で1分間<sup>ぶんかんつづ</sup>続けましょう
- ②とちゅうで足が下りても、また<sup>つづ</sup>続けて行いましょう。



## ポイント!

◎おなかに力を入れて、足先までのばすようにしましょう。

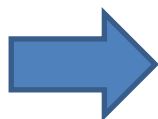
◎両手<sup>りょうて</sup>を広げてバランスをとりましょう。

# ブリッジ



## うごきかた

- ①手のひらと足のうらを<sup>じめん</sup>地面につけてねころびましょう。
- ②おへそをつき上げてブリッジをしましょう。
- ③1分間その<sup>じょうたい</sup>状態を<sup>つづ</sup>続けます。とちゅうで<sup>しっぱい</sup>失敗しても何回もや<sup>なお</sup>り直しましょう。



## ポイント!

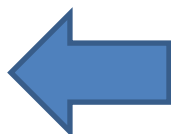
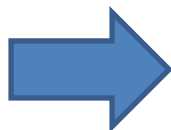
- ◎なれてきたら、こしの<sup>たか たか</sup>高を高くしたブリッジや片手ブリッジ、片足ブリッジ、ブリッジ歩<sup>かたて</sup>きなどに<sup>ちようせん</sup>挑戦してみましょう。

# バーピースクワット



## うごきかた

- ①両手りょうてをついてしゃがみましょう。
- ②両足りょうあしを後ろに下げ、腕うでた立てのかたちになりましょう。
- ③足をひきつけてから起立きりつすると同時に頭どうじの上で手を合わせながらジャンプをしましょう。



## ポイント!

- ①、②、③の順番じゆんばんに、20秒間びょうかんを2セット行いましょう。(1セット間に20秒休みます)
- ①一つ一つの動うごをはっきりと大きく見せるようにしましょう。