

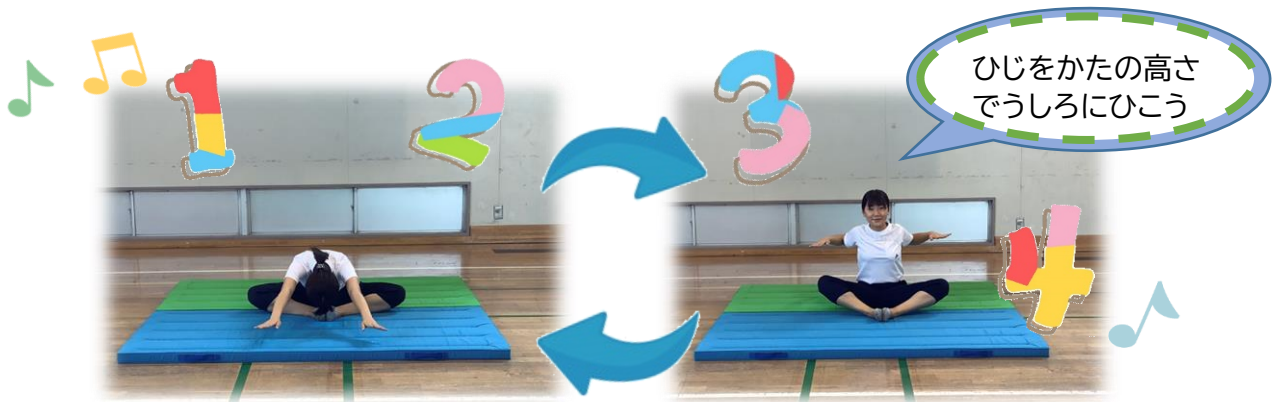
AOIエクササイズ

- ・お家でできる運動を選んで、行う前にスペースを取って安全に気を付けましょう。
- ・伸ばしている部分を意識しましょう。
- ・呼吸は自然に、回数や時間など、自分で目標を決めて行いましょう。



★ 1 足うらあわせ ゆりかご

足うらを合わせて、ゆりかごのように左右や前後に体をゆらす。



★ 2 足うらあわせ ぜんくつ

足うらを合わせて、体を前にたおしたり、体を起こしてひじを後ろに引いたりする。



3 開きやく タッチ

足を開いて、逆手で 足つま先にさわる。
はずみをつけてやる。



4 ハードル タッチ

片方の足を伸ばし、もう片方の足は曲げた状態で、
伸ばした方の足つま先をさわようにする。

ひじをうしろに
ひいて、つま先をさわろう

足を大きくまわしたり、
小さくまわしたりしよう

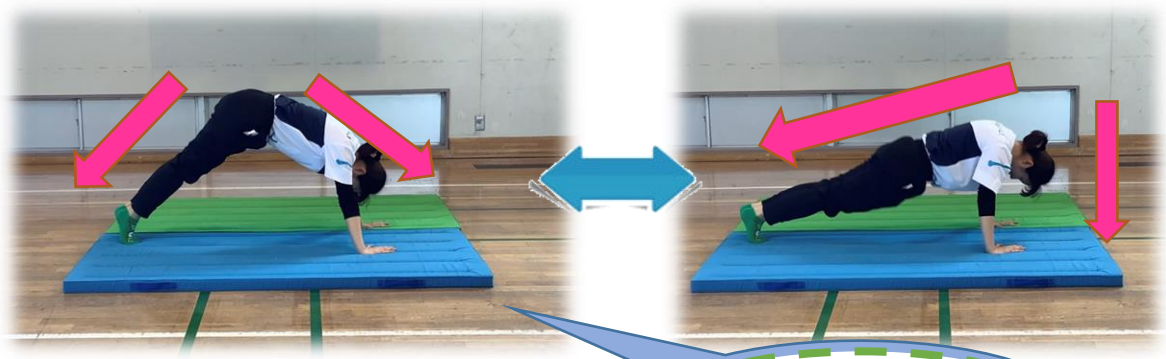


5 あおむけ 足シガース

あおむけの状態から足を上げて、足をクロスする。
クロスした足を入れ替える。
手の平を床に付けて、体を支えるようにする。

6 自転車こぎ

あおむけの状態から上体を起こして、
足をくるくる、自転車をこぐように回す。



7 いもむし

ひじとひざを伸ばし、体を支えながら、おしりを上げたり、しずめたりする。

ひじとひざをのばそう



ひざをカクッとまげて(90度)
足を横に上げる



8 ひざよこ上げ

よつんばいの状態から、足を横に上げる。
足の形はそのままにする。



ひじやひざをのばそう



9 スーパーマン

腹ばいになり、手と足を上げる。
手を開いてみたり、足を開いてみたりする。



①



③



②



④



10 うで立て ひざかかえ

- ①腕立ての姿勢になる
- ②左ひざをむねまで引き上げる
- ③元の姿勢に戻る
- ④右ひざをむねまで引き上げる

①～④を繰り返す。

つま先立ちになるようにのびよう



かかともいっしょにゆっくり下ろそう



「パチン」と音がならないように

11 ロケット

- ①手の平を重ねて、腕が耳の後ろを通るようにして、両手を挙げる。(けのびのポーズ)
- ②手を開きながらゆっくり下す。
- ③気をつけの姿勢になる。