

令和2年度
5月11日～

ストレッチカード

ストレッチのめあて

- ① 1日1回、取り組みましょう。
- ② 毎日、つづけましょう。

ふろあ うち
お風呂上がりに、お家の

ひと とく
人といっしょに取り組もう！

①もものおもて



- かた
○片あしをまげ、うしろにたおす。
○こきゅうをとめず、15秒 つづける。

②ブリッジ



- て
○手をしっかりつけてブリッジをする。
○できる人はかかとをあげてみましょう。

③もものうら

お家の人とチャレンジ！！



- あし
○足をひらいてすわり、ひざをのばした
まま、体 をまえにたおす。
○こきゅうをとめず、息をはきながら
15秒 つづける。

④せなか

お家の人とチャレンジ！！



- め
○せなかあわせになり、目をとじる。
○あいてにあわせて、せなかのまげのばし
をおこなう。

からだ
体のやわらかさは、さまざまな運動の上達や、けがの予防につながります。

⑤両手の上下運動



○両手を後ろで組み、ゆっくりと上に上げる。

○3秒止めて、元の位置に戻す。

○5回繰り返そう。

※背中を丸めないように気をつけよう。

⑥足のつけね



○座った状態で両足の裏をくっつける。

○かかとを自分に近づけ、ひじでひざを押し
て下げましょう。

○15秒呼吸をしながら続けましょう。