

エクササイズ一覧 いちらん

※ じぶん 自分でやおうちの ひと 人と かんが 考えてもいいね

① じゅうなんせい 柔軟性

- ◆ たてじく 縦軸エクササイズ 1: ぜんくつ こうくつ 前屈と後屈
- ◆ よこじく 横軸エクササイズ 2: そくくつ 側屈
- ◆ かいせん 回旋エクササイズ 3: ひねり
- ◆ けんこうこつ 肩甲骨エクササイズ 4: あ さ バンザイ上げ下げ 5: かた 肩ひねり 6: てく 手組みおじぎ 7: せなか あくしゆ 背中で握手
- 8: くねくね ぐねぐねバンザイ 9: たいそう パタパタ体操 10: けんこうこつまわ 肩甲骨回し 11: アシカのポーズ
- ◆ うら もも裏エクササイズ 12: した あしくび ゆびさき ひざ下・足首に指先タッチ 13: ゆか ゆびさき 床に指先タッチ 14: ゆか て 床に手のひらペタッ
- 15: あしくびくっしん 足首屈伸 16: ぜんくつ クロス前屈 17: うし まわ 後ろ回りストレッチ 18: まえ た ね 前ももストレッチ (立って・寝て)
- ◆ こかんせつ 股関節エクササイズ 19: うわむ かいきやく 上向き開脚 20: かいきやく おでこタッチ開脚 21: むね かいきやく 胸タッチ開脚 22: たいそう パカパカ体操
- 23: かいきやく 開脚ストレッチ 24: こかんせつまわ 股関節回し ※25:()

② はし 走るカ

- ◆ じょうはんしん 上半身のエクササイズ 1: かたて 片手バンザイうでふり 2: ブンブンひじふり
- ◆ かはんしん 下半身のエクササイズ 3: てあしきゆうい 手足左右入れかえ 4: シザースジャンプ ※5:()

③ な 投げるカ

- ◆ じょうはんしん 上半身のエクササイズ 1: ぜんしん 全身のびあがり 2: な かたい やり投げ肩入れかえ 3: ぜんしんけんこうこつまわ 全身肩甲骨回し
- ◆ かはんしん 下半身のエクササイズ 4: あ あし ふり上げ足タッチ 5: あ よこまわ けり上げ横回し 6: ぜんご 前後しこふみ ※7:()

【参考文献】 医師も薦める子どもの運動 徳間書店 中野ジェームズ修一著
12歳までの最強ストレッチ 徳間書店 谷 けいじ著
12歳までの最強トレーニング 実業之日本社 谷 けいじ著