おおまのパワーアップ通信

令和２年６月８日(月)
越谷市立大間野小学校

学校が始まりましたが、まだ体育などで思い切り体を動かすことができません。外で思い切り体を動かせる日のためにお家で体を動かしておくことはとても大切な事です。今日はみんなが毎日取り組んでいる体力貯金について正しい動きを確認します。正しく行うことで、よりよい効果がでます。

体力貯金をふりかえろう！

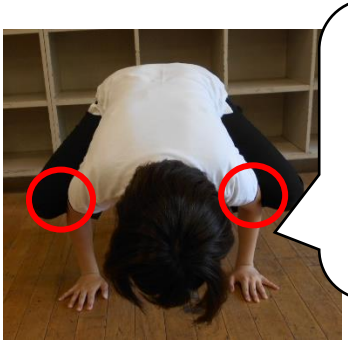
シャドーピッチング

① タオルを持っていない方の手で、ななめ４５°あたりを指さしましょう。
② 指をさしてる方の足をあげます。ひじを９０°に曲げて、肩より高くあげましょう。
③ 思い切りふりかぶります。タオルが体の後ろまでいけばしっかりふりかぶることができています。

グーパー運動

うでをまっすぐあげます。まっすぐ上げることで、うでの筋肉もきたえられます。
にぎるしゅんかんに力をいれる、パーにする時はゆび先に力を入れることも大切です。

かえるとうりつ・ブリッヂ



・手を肩はばより少し開こう
・ひじにしっかり足をのせよう
※左の丸をよく見よう！
・ついている手の間を見よう

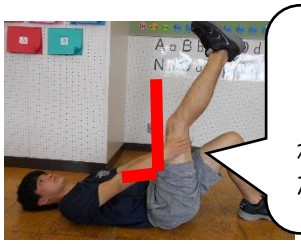
・手を頭の近くにおこう
・足が背中から遠くにいかないようにしよう
・おへそをてんじょうに向けてしっかりあげよう

長座体前屈(体をまげるストレッチ)

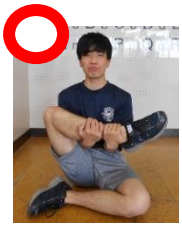
息をゆっくりはきながら、体を前にたおしましょう。手だけでなく、足のつけねから上をたおしていくイメージでやりましょう。こつばん(おしりのあたり)が後ろにいかないようにしましょう。右上の先生のようになってしまう人は、こつばんがまっすぐになるようストレッチをします。右にたおす、左にたおす、足を開いて行う場合もいっしょです。

長座体前屈のために(ももやおしりをやわらかくするストレッチ)

ストレッチの前にからだがやわらかいかたしかめよう



ももが直角になるように曲げられれば、やわらかいです！



足が床と平行にならない人は、おしりがかたいです。かたい人は○の写真になるよう、毎日３０秒足をあげるようにしましょう。

ももをやわらかくするストレッチです。
① ゆかにすわり、片方のひざをまげて、もう片方のひざに通します。
② つまさきを両手でつかみ、体を前にたおします。２０～３０秒行います。反対側もやりましょう。

ももをやわらかくするストレッチです。
① いすにすわり、片足のつま先を上げて、少し前にだす。
② つまさきを両手でつかみ、体を前にたおします。２０～３０秒行います。上の丸の部分がのびていれば正しくできています。反対側もやりましょう。

長座体前屈のために(こつばんを立てるストレッチ)

① 上の姿勢になります。
② こつばんを立てることを意識しましょう。息をすいながら頭上に手を上げ、息をはく時にさらに手をあげ５秒キープ。２～３回行いましょう。

① 長座になり、体の後ろに両手をおき、指を立てます。
② こつばんを立て、むねを開いて５秒キープ。長座がきつい人はひざを曲げてもいいです。２～３回行いましょう。