

子どもがひとりで出来る

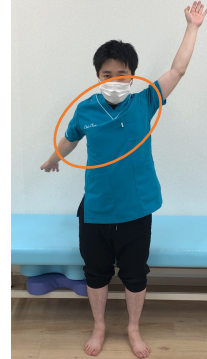
# 動的ストレッチのすすめ

余分な力を抜いて反動で動かします

※目安はそれぞれの運動を各5～10回チャレンジ



## 胸と肩甲骨



両手を肩の高さに挙げます

両手を横に広げます  
耳の後ろまで開いて  
戻すとくり返します

左右の斜め方向に  
腕を広げて戻すを  
くり返します

## ももの前面



おしりに両手を置いて立ちます  
交互に足を曲げて踵を手のひら  
に当てます

## 股関節まわり



円を描くように  
膝を持ち上げて  
ゆっくり回します

## 足の後面



悪い例



立ったまま身体の  
正面で対称の手足を  
合わせます

背中を丸めないで  
手足を動かします



立ったまま運動する  
とふらふらする時は、  
片手で椅子や壁に  
触れてください  
安定した姿勢で足を  
動かしましょう