

たいいくだより

令和3年 12月発行
田辺小学校 PTA体育部



もうすぐ楽しみな冬休みが始まりますね。毎日の生活リズムをくずさないためにも運動を取り入れて規則正しい生活を送りましょう。

そこで、大人も子供もお家でできる簡単トレーニングの紹介です。

体幹トレーニングは一人でもできる簡単な運動です。

楽しみながら体を動かして体幹を鍛えてみよう♪

1、無理なく 2、ゆっくり動く 3、正しい姿勢

意識しながらやってみよう♪

体幹とは、身体の中心となる、頭、四肢を除いた胴体部分のこと

ヒップリフト



- ・肩は床につける状態で。足は腰幅に開きましょう。
- ・お尻に力を入れながら、ゆっくり上げ下げしましょう。
- ・腰は上げすぎないように一直線になるようにしましょう。

サイドブリッジ



- ・横向きに寝転がって、肩の真下に肘を置きます。
- ・肘をついてない反対の腕を使いながら体を持ち上げます。
- ・両膝を伸ばして頭から足まで一直線になるようにしましょう。
- ・お腹が前に、お尻が突き出ないようにしましょう。

プランク



- ・肘を床につける。肘の真上に肩がくるように。
- ・頭から足まで一直線になった状態を保ちましょう。
- ・お尻が上がったりお腹が出ないようにしましょう。

ダイアゴナル



- ・四つ這いになった後、足と反対側の手を上げてまっすぐ伸ばす。
- ・お腹が落ちてこないように力を入れて体を一直線にしましょう。
- ・上げてる腕と足は背中と同じ高さを意識しましょう。

運動することでケガもしにくい
身体になるよ！
頑張って毎日続けてみてね★

雑巾がけもゆ〜っくりすることで運動になるよ。年末の大掃除家族の人と一緒にやってみよう！



いっしゅうかん
まずは一週間チャレンジ!!

トレーニングができた日の日付を書いてみよう♪色を塗ってもいいよ♪連続でできるかな



お気に入りの音楽を聴きながらトレーニングするのもいいね♪



やってみよう!
かんたんたいそう
おうちで簡単体操!

みなさんは毎日運動していますか? 毎日運動することで
丈夫な身体を作ることができ元気に過ごすことができます。



てのひらをゆかにつけます。
ひざをかるくまげて、おしりをあげます。
「のっしのっし」といいながら、クマのマネをしてあるきます。
ときどき、たちあがってりょうてをあげて「ウオーツ」となります。



うつぶせにねます。
りょうてをまっすぐのばしてじょうはんしんをおこします。
あしはのばしてとじます。
てのひらをついて、うでのちからだけでまえにすすみます。
「アウアウ」となきます。



りょうてをチョキにしておのよこにもってきます。
こしをおとしてガニまたになります。
「チョキチョキ」といいながら、ゆびのハサミをあげたり
とじたりします。
カニのようによこあるきをします。



まっすぐたってりょうてをこしのあたりではねのようにひろげ
ます。
つまさきをあげてカカトあるきをします。
ペンギンのようにほはばはせまくちよこちょことすすみます。

ひ うんどう さむ ま
日ごろから運動をすることで寒さにも負けず
つよ からだ つく
ウイルスにも強い身体が作られます!
げんき からだ つく がっき まいにちとうこう
元気な身体を作って3学期に毎日登校できるようにしよう!