

もうすぐ楽しい冬休みがやってきます。寒さで朝が起きにくかったり、体を動かすことが減ってしまうと生活リズムをくずしてしまうだけでなく、免疫力も低下してしまいます。

そこで！家族と一緒に出来るヨガのポーズや、心も体もケア出来るリカバリー食をご紹介します♪  
家族とヨガのポーズをとることで、体と心の温かさを感じましょう！ ぜひ、寒い日に楽しんで下さい。

## やってみよう♪

### 1.虹

- ①子どもと背中を向かい合わせて立つ
- ②大人が先にしゃがみ、子のお尻の下に大人の腰がくるようにし、子はパンザイをして大人と手を繋ぐ
- ③大人は腰に子のお尻を乗せる様にしてバランスをとりながら



### 2.トンボ

- ①大人は仰向けに寝転び、足を揃えて両膝を曲げる
- ②子の脇の下部分を保持し、子は両腕を横に伸ばして羽を作る
- ③子は下半身を大人の膝下部分に乗せて、大人がゆっくり腹筋を使って子を持ち上げる



### 3.チェアーポーズ、親子の椅子

- ①親子向かい合って立つ(親子の距離が近い程レベルが高い!!)
- ②大人も子も右手同士手を肘を曲げて繋ぎ、そのまま肘を曲げたまま共に両膝を曲げていく。見えない椅子に座っていくイメージで。
- ③両膝が適度に曲がって安定したら、繋いでいる手の肘をゆっくり伸ばして、左後ろを振り返り、左手も伸ばしてバランス！親子椅子の完成★



### 4.逆さまの国でこんにちは

- ①親子背中合わせで30～50センチ程間隔を空けて立つ
- ②両足を開いて前屈
- ③お互いの顔が見えたらニコッと笑って手を繋ぐ★



### 5.親子のハート

- ①親子横に並んで立ち、両足を広げて立つ
- ②親子で互いに片足を揃え、反対の足は膝を軽く曲げる
- ③側屈し、親子で両手を繋いでハートの形を作ってみる
- ④親子の絆、ハート♡の完成★



## ★ 豆スポーツ栄養学 ★

協力 yogaインストラクター,看護師

Hirai Masumi

リカバリー食とは？  
筋肉疲労・体力消耗を回復につなげる為の食事



運動直後は

果汁・糖質をたくさん含んだジュース  
筋破壊の回復のためBCAAの摂取



1時間後



糖質を中心とした  
バランスの良い食事

みなさん！  
げんき しんねん しんがっき  
元気に新年・新学期を  
むか  
お迎えください♪