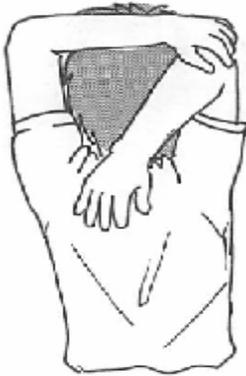


○ 家庭への啓発リーフレット例

お子様のからだの柔軟性やバランス能力を高めるため、ご家庭で一緒に下記の運動を行うなど協力をお願いします。

# 肩ストレッチ

ひだり え  
左の絵



## 《やりかた》

- ・ 腕を頭の後ろに回し、片方の手で逆の腕の肘を持ち、下におすような形でおさえます。
- ・ 片方ずつ10秒間おさえ、2セット行いましょう。

## 〔ポイント〕

- ・ 背中をのばして行います。
- ・ 首をできるだけ曲げずに前を見ます。

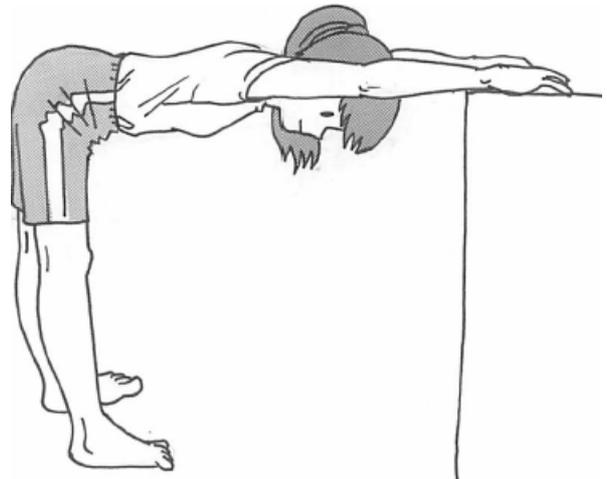
みぎ え  
右の絵

## 《やりかた》

- ・ 机などに手をおき、腰を曲げて肩関節をのばしましょう。
- ・ お尻と足の位置を少しずつ机からはなし、痛くない程度にのばしましょう。
- ・ 10秒間を2セット行いましょう。

## 〔ポイント〕

- ・ 足を肩幅より少し広めに開きます。
- ・ 背中を伸ばします。



# バランス

## 《やりかた》

- ・ 壁や机など固定されていて動かないものにつかまいながら片足で立ちます。
- ・ 片足ずつ交互に、30秒を2セット行いましょう。

## 〔ポイント〕

- ・ 背中を伸ばします(前を見ます)。
- ・ 慣れてきたら、少しずつ手を離してみます。



※ あわせて、太ももの前後のストレッチを行いましょう。

# ふくらはぎの ストレッチ

つま先の<sup>さき</sup>曲げ<sup>ま</sup>伸ばし<sup>の</sup>をすることで、  
ふくらはぎのストレッチになります。

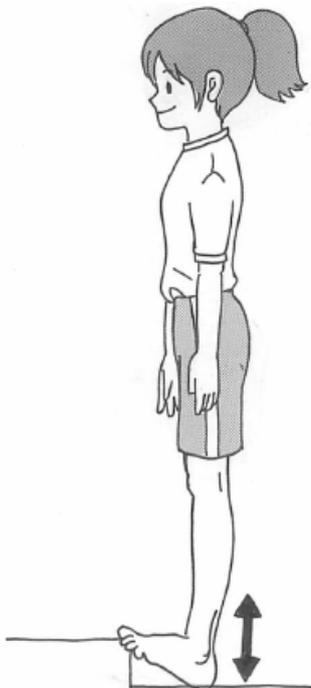


## 《やりかた》

- ・ タオルなど少し伸縮性のあるもので足の親指の下あたりを押さえ、足をのばして座る状態<sup>じょうたい</sup>で体<sup>からだ</sup>に引きましょう。
- ・ 5秒<sup>びよう</sup>ひいた後、次は足でタオルを逆側<sup>ぎゃくがわ</sup>に5秒間<sup>びようかん</sup>伸ばしてみましょう。
- ・ 曲げ伸ばし<sup>ま</sup>を3回<sup>の</sup>、2セット<sup>かい</sup>行います。

## 《ポイント》

- ・ 膝<sup>ひざ</sup>を伸ばして行いましょう。
- ・ 前<sup>まえ</sup>を見て行いましょう。



# 足首のストレッチ

## 《やりかた》

- ・ 段差<sup>だんさ</sup>などを利用し、かかとを地面<sup>じめん</sup>につけた状態<sup>じょうたい</sup>でつま先<sup>さき</sup>を段差<sup>だんさ</sup>にのせ、背筋<sup>せすじ</sup>を伸ばしましょう。
- ・ ふくらはぎ<sup>うら</sup>の裏<sup>うら</sup>、太もも<sup>ふも</sup>の裏<sup>うら</sup>が伸びるようにストレッチ<sup>おこな</sup>を行います。
- ・ 20秒<sup>びよう</sup>を2セット<sup>おこな</sup>行いましょう。

## 《ポイント》

- ・ 背筋<sup>せすじ</sup>を伸ばして前<sup>まえ</sup>を見て行いましょう。
- ・ お尻<sup>しり</sup>が後ろ<sup>うしろ</sup>に出ない(「く」の字にならない)ようにしましょう。

息<sup>いき</sup>をとめずにストレッチ<sup>おこな</sup>を行いましょう！！