

1. 子どもと一緒にストレッチ (幼児用)



子育てパパ、ママのストレスや運動不足が解消できます。また、肩こりや腰痛の予防や緩和にも効果的です。

さらに親子のスキンシップを図るとともに、子どもの成長を近くで感じられ、子どもの頃からの運動の習慣づけが期待できます。

1

〔股関節・内股の筋・背筋を伸ばします〕

①



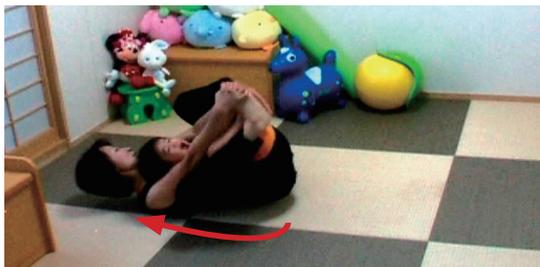
②



① おとなは、両足の裏を合わせて座り、その中に子どもが座ります。子どもたちの体をおとなの両手でしっかりと包み込みます。

② そのままゆらゆらゆれて子どもの左右のゆれを感じてみます。

③

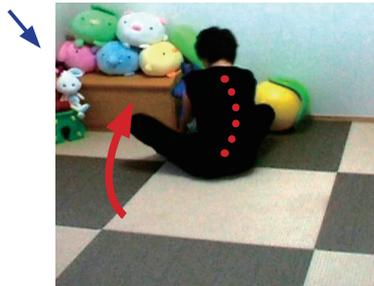


③ 背中を丸めて、横に転び、起き上がります。(右腰→右側背中→右肩→左肩→左側背中→もとに戻る)

*おとなは、あごを引き背中を丸め、体の後ろ側が伸びていることを感じながら行います。

④ 反対側も同じように行います。

* 子どもたちが恐がるようでしたら、ゆらゆらゆれるだけでも充分効果があります。



①



②



2

〔股関節・内股の筋・背筋・腰筋を伸ばします〕

① 足を伸ばし、向かい合って座ります。子どもはおとなの脚の上に座ります。

② 手をとりあい、楽しく、ギタンパッコンを行います。
*顔を見合わせながら、楽しく行いましょう。

3

〔腹筋を伸ばします〕

- ① はらばいになり、両肘をたてて、上体を軽く起こします。
- ② こぶらへびのポーズでおなかの前を伸ばしていきます。

*腰からそるのではなく、おへそが縦に長く伸びるような気持ちで、おなかの前面を伸ばします。

①



②



4

〔太ももの前側、股関節周辺を伸ばします〕

- ① 脚を前後に大きく開き、後ろ脚は膝をつき、前脚に手を置き、体をやや前の方に倒します。

*太ももの前側、股関節に伸びを感じているところまで腰を下げます。

*前の足に重心をしっかりとけるようにすると、太ももの前や足のつけ根がよく伸びます。

- ② 子どもは、おとなの脚で作ったトンネルをくぐります。反対側も同じように行います。

①



②

