

2. 子どもと一緒にストレッチ (児童用)

①



いち・にい・
さん・・・

子どもと一緒にストレッチをしてみましょう。
親子で毎日行い、ストレッチの習慣をつけま
しょう。

1

[ふくらはぎを伸ばします]

① 向かい合って、手のひらを合わせ、足を前後
に開きお互いを押し合います。

*つま先がまっすぐ正面を向くようにします。

②



②一緒に数を数えながら、手のひらで軽く押し合
います。

③ 足を変えて反対側も同じように行います。

2

[太ももの前側を伸ばします]

①



① お互い右手と右手で握手します。

②



② 左手で左の足を後ろからつかみます。

③ 反対側も同じように行います。

3

〔胸、腕を伸ばします〕

① お互い右手と右手を合わせ、手のひらで軽く押し合いながら、体を外側に引き、胸を伸ばします。

①



② 手をつないだまま、追いかけてごっこで相手のおしりにタッチすれば終了です。

②



③ 反対側も同じように行います。

4

〔太ももの後ろ側を伸ばします〕

① お互い長座姿勢で、背中合わせで座ります。

①



② おとなはしっかりと足を伸ばし、子どもはおとなの背中に乗ります。子どもは、背中をしっかりと伸ばします。

②



*小学校高学年ぐらいになると、子どもの上におとなが乗ってもだいじょうぶです。

5

〔太ももの内側、股関節を伸ばします〕

① お互い向い合い長座姿勢で足を開き、手をつないだ状態で体を前後に倒します。

①



*子どもの身長に合わせて、足をほどよいところに置き、体を前後に倒します。

② ギットンバックコンと交互に倒します。

②

