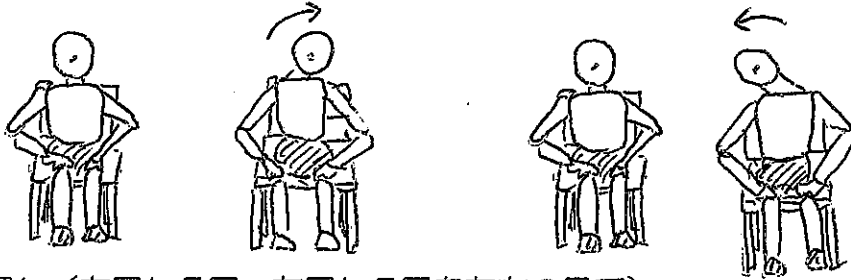


## 【草平小学校 朝の体幹体操 2】

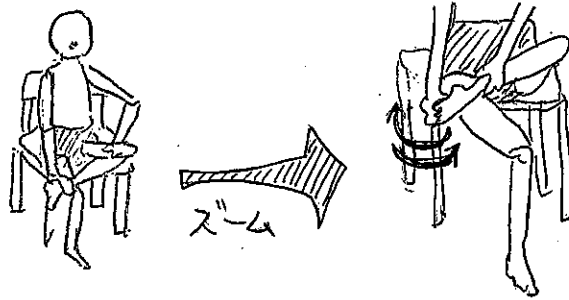
### ① 首のストレッチ (左右6秒ずつ2往復)

- ・ いすに浅く座り、6秒かけて首を真横にゆっくりと倒して元に戻します。



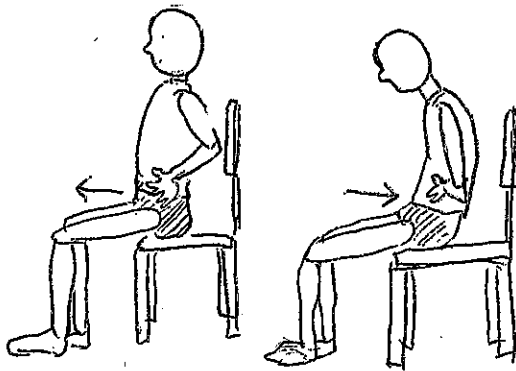
### ② 足首回し (右回し5回、左回し5回を左右の足で)

- ・ 左足を右足の太ももに乗せ、右手で足を持ち、ゆっくりと回します。右回し5回、左回し5回。右足を左足の太ももに乗せて、右も同様に行います。



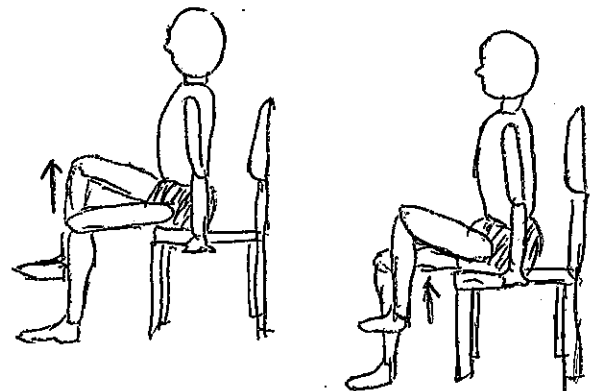
### ③ 骨盤転がし (5往復)

- ・ 手を腰に当てて、頭の位置・高さは変えずに腰だけ前後に動かします。(各2拍ずつ) 5往復行います。



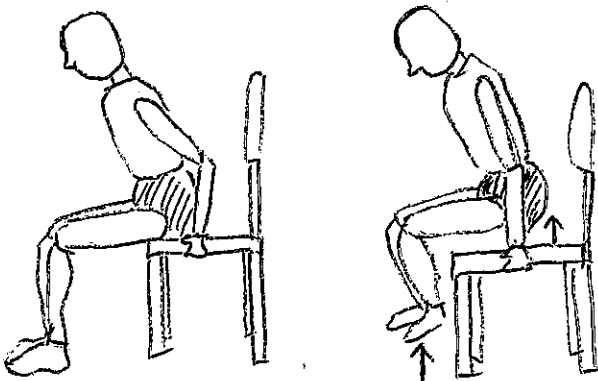
### ④ 座ってウォーキング (30歩分)

- ・ 両手で椅子を押さえ、姿勢よく30歩分足踏みをします。
- ・ 足を床に着く寸前で止めると、負荷が増えてトレーニング効果が大!



### ⑤ ヒップフロート (5秒×2セット)

- ・ 両手で椅子を押さえて、体を押し上げます。身体を締めて体幹を意識して。



### ⑥ 膝と手の押し合い (左右5秒×2セット)

- ・ 左足の膝に右手を当てて、5秒間押し合います。反対も行います。2セット。

