

# 臨時休業中の体力向上にむけて

臨時休業中、中々外に出られず気分がすぐれない人も多いと思います。そこで、お家でもできる簡単な運動を紹介するので、取り組んでみてください。少しでも体を動かして気分をスッキリさせよう！！

## 1 握力につながる運動

肩もみ、グーパー体操（図1）、 そうきんしぼり

## 2 ボール投げにつながる運動

シャドーピッチング（図3）

## 3 体の柔軟性を高める運動

柔軟体操（図5）（前屈、股関節、肩のストレッチ図4）  
ブリッジ等

## 4 体力の向上

縄跳び エアロビクス 体幹トレーニング（図2）等

### グーパー体操 図1



① 親指を手のひらに入れ込む



② ギュッと力強く握る。

### 体幹トレーニング 図2



おしりを上げすぎないように肘をついて、この姿勢を30秒キープ



横を向いて肘をつき、この姿勢を30秒キープ（左右どちらもやってみよう）

1分できるようになったら、**名人級**です！

### シャドーピッチング 図3



① ボールを投げる方の手にタオルを握り、もう一方の手を斜め上に向ける。



② 斜め上に向けていた手を下げながらタオルを握っている手を振る。



### 肩のストレッチ 図4



① タオルの両端をもって、体の上へ手を伸ばす。



② ゆっくりと上げた手を後ろに回していく。（痛くない程度）



### 柔軟体操 図5



たくさん息を吸って、はきながら前にたおしましょう。（ぜんくつ）



① 足のかかとを体の方に引きよせ、ひざを床につけよう。（こかんせつ）



② 体が柔らかい人は体を倒して頭が床につくのを目指そう。