

6年生のみなさんへ

武庫小学校6年生のみなさん、こんにちは。

体調はいかがですか？ みなさんの大切な人も元気に過ごしていますか？

第2号では、自宅で簡単にできる体ほぐし運動を4つ紹介します。

勉強で疲れた時や、ちょっと体を動かしたい時にぜひやってみてください。

★カエル逆立ち

1つ目は、カエル逆立ちです。手は足に近い所に着き、肩幅くらいか、やや狭めに開き横に肘を曲げます。手の指は開いて前に向け、内側には向けないようにしましょう。頭を徐々に下げながら足を地面から離していき、頭とお尻が水平になる所で止めます。視線を前に向けすぎると頭が上がりお尻が落ちるので地面を見るようにしましょう。10秒できるかチャレンジしてみよう。



★足倒立（アンテナ）

2つ目は、アンテナです。手は腰において、足のつま先まで伸ばします。前後に傾かないように垂直を意識しましょう。肩、ひじ、二の腕で体を支えます。5年生の体育の授業でやってきたので大丈夫ですね。



★右手支持十字

3つ目は、支持十字です。組体操で見たことがある人も多いと思います。手と足を伸ばし右手で体全体を支えます。目線は左手の指先を見ます。終わったら左手でもやってみよう。



★V字バランス

4つ目は、V字バランスです。体がVになるように足を上げます。難しい人は、手を地面につけて足を上げてみましょう。（レベル1）いける人は、手を肩まで上げて挑戦してみよう。（レベル2）



スタート姿勢



レベル1（手をつく）



レベル2（手を上げる）