

タオル一本でできる蝶屋っ子エクササイズ

【運動する前に…】

周りを見て、安全に気を付けて行いましょう。

ケガのないように、無理せずに行いましょう。

ストレッチ

両手でタオルをにぎり、腕を上へのぼして立ち、腕と耳をくっつける。

足を肩幅に開き、左右に体を曲げて、ストレッチを行います。

※ 勢いをつけずに、ゆっくりと息を吐きながら。

タオルで世界一周

タオルの両端を握ります。胸の前でまっすぐ肘を伸ばします。

そのまま、頭・背中・おしりをとおって、タオルをまたぎます。

※ 肘はなるべく伸ばしたまま、反対回りも行う。

タオルでバランス

タオルの両端を握ります。胸の前でまっすぐ肘を伸ばします。

片足をあげ、両手で地面をタッチする。

※ 顔は正面を向いたまま。

先生からの挑戦状！！

片足バランス close your eyes

片足立ちをしながら、

目を閉じて、30秒間キープ

学校ホームページのお知らせの欄に、蝶屋っ子エクササイズの動画のリンクがはってあります。そちらも参考にさせていただきます。