

\* 膝つま先を伸ばす

①

②



① 膝の裏にタオルをたたんで置き膝裏で押しつぶすように力を入れ伸ばします。

つま先は、自分の顔に向くくらいおこします。

② ①の膝のまま今度は、つま先が床につくくらい伸ばします。どちらもこの形で10秒キープ!  
どちらも膝上がかたく、イタイくらいが正解で写真のようにかかとうきます!!

※出来たら、①②を交互にリズムよく動かそう。また、①②のまま身体を前に曲げられたら◎  
全部タオルなしで、かかとういて出来たらサイコー!キレイな膝つま先になるよ!!

\* ブリッジ～立つ

①

②

③

④

×です↓



① 頭はカベの方で、出来るだけ高いブリッジをします。

② 手を見たまま、少しずつカベを押しながら上がっていきます。(一気に上がろうとしない事)

③ ウデを曲げず、コシを前につき出すようにしておきていきます。

④ コシ→ムネ→手と顔のようにしっかりふんばって、手はバンザイのまま、まっすぐ立ちます。  
(おしりを引いて頭や手からおきようとする事✗)

これが出来たら、足がカベの方で足があがっていき片足ずつ回して立つのもしてみよう!

※カベで出来たら、どちらも台(高いの→低い)に手か足のせた所から立てるかやってみよう。

小学生高学年、チャレンジコースは、床から前後にゆすって足にいった時に押して立てるよう

にがんばって練習しておこう!

幼児さんは、まず頭を上げて、次は片手や片足を上げて10秒止れるかやってみよう!

もちろん上のチャレンジもOKです。

頭打ったりしないように、座布団など敷いてやってね!!コシがイタくなったら前屈しておこう。

今回難しいけど、諦めずにコツコツやっっていこう!

いつまでに「ここまで出来るようにしよう!」と目標を決めて練習していくと良いよ!!