

# 夏もお家で体幹トレーニング!!

港が丘小学校体育部  
夏休み特集号

いよいよ夏休みがスタートします。今から何をしようか考えるだけでも楽しいですね。学校が休みの間、身体がなまらないように 体づくりにもチャレンジしてみましょう。今回は、トレーニングの仕方も記載しています。保護者の方もぜひ、子どもと一緒にやってみてはいかがでしょうか。



種目名	トレーニングの仕方
グーパービーム	<p>グーとパーをくりかえします。</p>
せなかのびのび	<p>後ろで手を組んで 前かがみになって引き上げます。</p>
からだペタタン	<p>肩を持ってもらって 前に倒れます。</p>
おしいでシーソー	<p>体操座りをしてゆりかごをします。</p>
うきうき！千アリーダー☆	<p>交互に上げたひざの下で手をたたきます。</p>

ひじひざ タッチ	<p>上げたひざと逆の方のひじを交互にくっつけます。</p>
なかよシーソー	<p>足と手を合わせて交互に前屈します。</p>
ぐらぐら ばし	<p>四つんばいから手と逆の足を上げます。</p>
内村 トレーニング☆	<p>椅子に座った状態から腕で支えてお尻をうかせます。</p>
スーパー ほふく前進	<p>うつぶせから手と足で進みます。</p>
バービー ジャンプ	<p>腕立てふせの状態から足を引きつけてジャンプと同時に手をたたきます。</p>
七転び 八起き	<p>足を持ってもらって地面に着くぎりぎりで止めます。</p>