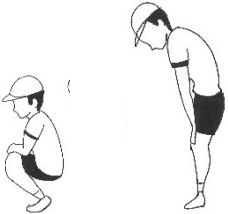
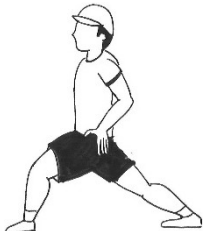
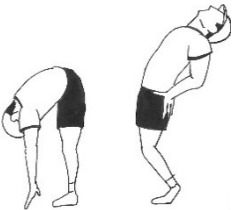
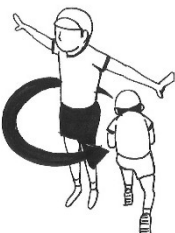
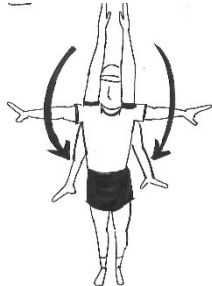
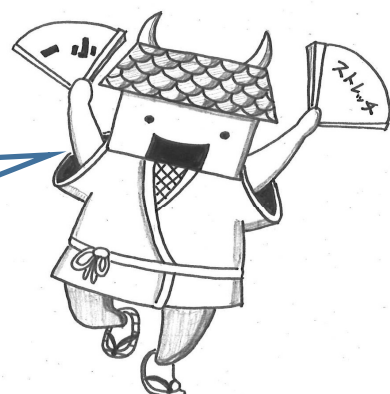


# 一小時ストレッチ

低学年

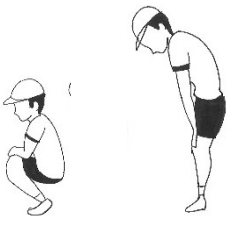
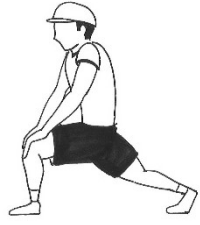
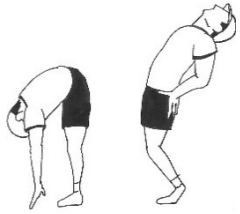
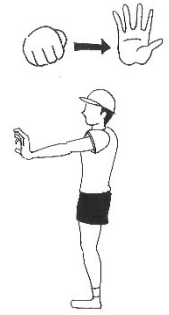
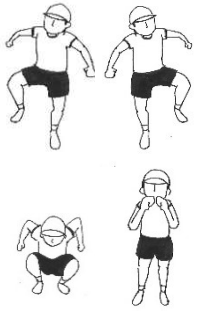
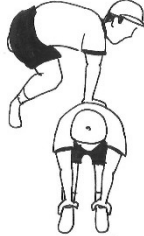
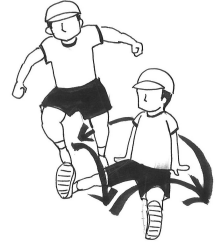
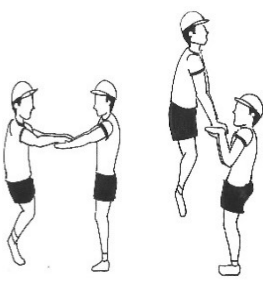
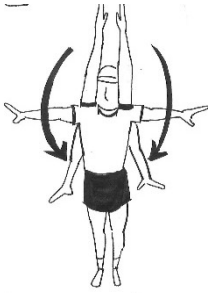
|                                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                             |                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① くっしん(8×2)<br>          | ② しんきやく(8×2)<br>    | ③ しんきやく (深く)<br>(8×2)<br> | ④ アキレスけん(8×2)<br>   |
| ⑤ ぜんこうくつ(8×2)<br>       | ⑥ てくびあしくび(8×2)<br> | ⑦ ぐーぱー(8×2)<br>          | ⑧ そのばかけっこ(10秒)<br> |
| ⑨ うでのしたまわり<br>(2周)<br> | ⑩ とんねるくぐり(2回)<br> | ⑩ ともだちとびこし(5回)<br>      | ⑪ しんこきゅう(8×2)<br> |

たいいくの じゅんぴうんどうで とりくもう。  
ふたりぐみのものは けがにきをつけて やろう。  
のばすところを いしきして とりくもう。



# 一ハストレッチ

中学年

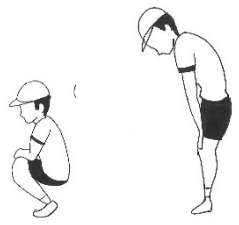
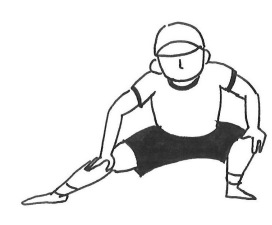
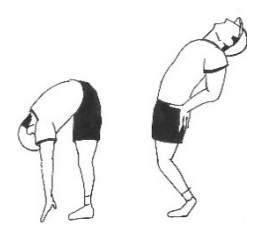
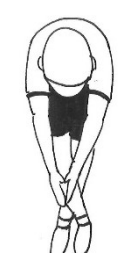
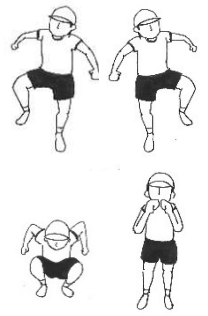
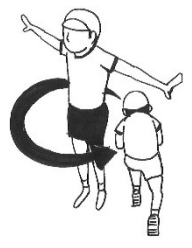
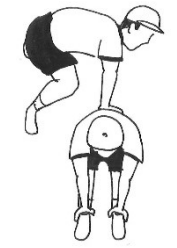
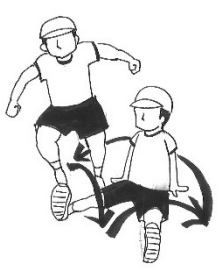
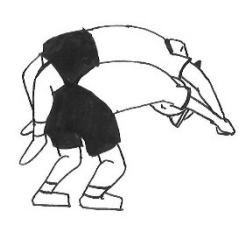
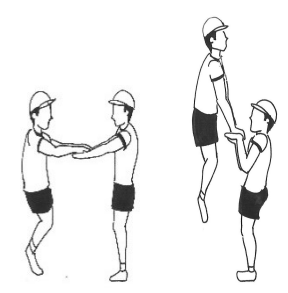
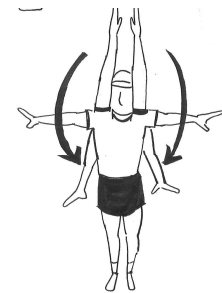
|                                                                                                             |                                                                                                       |                                                                                                             |                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① くっしん(8×2)<br>            | ② しんきやく(8×2)<br>     | ③ しんきやく (深く)<br>(8×2)<br> | ④ アキレスけん(8×2)<br>   |
| ⑤ アキレスけん (深く)<br>(8×2)<br> | ⑥ ぜんこうくつ(8×2)<br>    | ⑥ てくびあしくび(8×2)<br>        | ⑦ グーぱー(8×2)<br>     |
| ⑧ リズムスクワット(8×2)<br>      | ⑨ うでのしたまわり(2周)<br> | ⑩ うまとび(5回)<br>          | ⑫ ともだちぐるり(2周)<br> |
| ⑬ ペアジャンプ(3回)<br>         | ⑭ しんこきゅう(8×2)<br>  |                                                                                                             |                                                                                                        |

二人組のものは ケガに気を付けよう。  
どこを伸ばしているのか 考えて 伸ばそう。  
うまとびは なれないうちは 低くしよう。



# 一ハストレッチ

高学年

|                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① 屈伸 (8×2)</p>           | <p>② 伸脚 (8×2)</p>          | <p>③ 伸脚 (深く) (8×2)</p>  | <p>④ アキレス腱 (8×2)</p>  |
| <p>⑤ アキレス腱 (深く) (8×2)</p>  | <p>⑥ 前後屈 (8×2)</p>        | <p>⑦ 足交差前屈 (8×2)</p>   | <p>⑧ 手首足首 (8×2)</p>  |
| <p>⑨ グーパー (8×2)</p>       | <p>⑩ リズムスクワット (8×2)</p>  | <p>⑪ 腕の下周り (2周)</p>   | <p>⑫ 馬とび (5回)</p>   |
| <p>⑬ 友達一週 (2周)</p>        | <p>⑭ 背筋伸ばし (1回)</p>      | <p>⑮ ペアジャンプ (3回)</p>  | <p>⑯ 深呼吸 (8×2)</p>  |