

子どもロコモのチェックとトレーニング やってみよう！

①「かたあしだち」

みぎ、ひだりでちびょう
いじょうたちます。



②「しゃがみこみ」

たったしせいから
しゃがみこみます。



③「かたのきょじょう」

りょうてをまっすぐに
あげます。



④「まえにかがむ」

ゆかにまっすぐてをのばします。



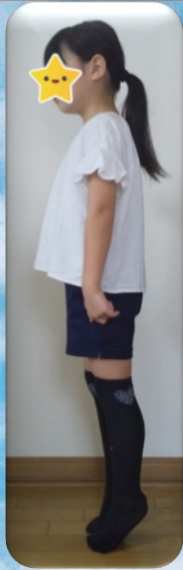
ケガをしないよう、ひろいばしょでおこないましょう！

れんしゅうしよう！

①「かたあしだち」ができるように

つまさきだち

あしをぜんごにふる



②「しゃがみこみ」ができるように

あしくびのストレッチ



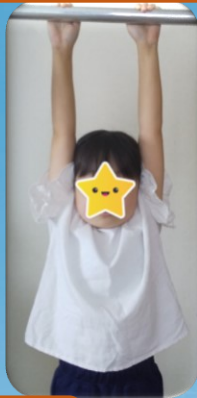
おしりのストレッチ



③「かたのきょじょう」ができるように

せなかのストレッチ

ぶらさがり



かたとせなかのストレッチ



④「まえにかがむ」ができるように

ももうらのストレッチ①



ももうらのストレッチ②



りょうてであしくびをつかんだまま、おしりをもちあげていきます