

STOP!
手足の骨折
STOP!
わるい姿勢

ぐんぐん育つ カラダをつくる
戸田っ子体操
市民医療センター 作業療法士 理学療法士 監修

みらいへつなごう
じょうぶなからだ

①アキレスけんのぼし 転びにくくなる・柔軟性UP

アキレスけんをのぼして転んだ時の手やかおのケガをふせぐよ！
両ひざを地面からはなしてうで立てふせのしせいになる。
おしりを上に持ち上げてかかとを地面につけるよ！
つま先を外側にむけない。ひざをのぼす。

10秒×3セット



②ジャックナイフ 長座体前屈の向上

もものうらがわのきん肉をのぼしてケガをふせぐよ！
両足をそろえて立ち、前かがみになり、ひざのうしろを両手で抱える。
ひざをちょっと曲げて、両太ももの前側とお腹をピッタリとつける。
ひざをできるだけのぼす。

もものうら
をのぼすよ！



10秒×3セット

③片ひざかかえ 柔軟性とバランス能力の向上

こかんせつが柔らかくなり、バランスのうりよくが良くなるよ！
両足をそろえて立ち、片方のヒザを両手でかかえる。
立っているほうのひざをのぼす。



10秒×3セット

④ふともものぼし 柔軟性とバランス能力の向上

ふともものきん肉が柔らかくなってひざのいたみを防ぐよ！
片足立ちになり、あげている片方の足首をうしろでつかむ。
おへそを前につきだすようにして10秒かぞえる。



10秒×3セット

⑤すとりーむらいん 立つ姿勢の改善

大きな腕の動きで背骨をやわらかくするよ！
まっすぐ立って両手を上にのぼす。手を合わせて深呼吸。
むねを張ったまま、両ひじを耳のよこまで下げてみよう。



10秒×3セット

⑥こかんせつストレッチ すわる姿勢の改善・怪我の予防

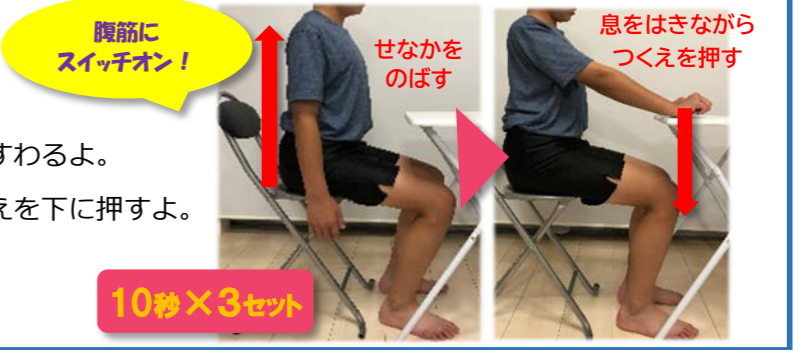
こかんせつがやわらかくなって、ケガをしにくくするよ！
大きく両足をひろく。ひざに手をつき上半身をひねる。
うしろをふり返るようにしっかりと腰をのぼそう。



10秒×3セット

⑦背中リセット すわる姿勢の改善

おなかに力が入ってラクに座れるようになるよ！
足のうらをしっかりと地面につけて、いすにすわるよ。
うでをのぼしたまま手をにぎり、グーでつくえを下に押すよ。
息をはきながら、つくえを押し続けよう。



10秒×3セット

⑧背中で両手あくしゅ 猫背姿勢の改善

肩こりを予防するよ！
右手を上から、左手を下からまわして背中で手を組んでみよう！
うまくできたら、反対もやってみよう！
手がとどかないときは、タオルをつかってやってみよう。



10秒×3セット

新体力テストのための **ピンポイントアドバイス**

にぎる！！

鉄ぼうやのぼりぼうでたくさんあそぼう。
自分のうでの力で自分の体を持ち上げる
ような運動で、にぎる力がつくよ。

強くなる練習

- ①友達といっしょにタオルのはじとはじを持って綱引き。後ろに転ばないようにかまえること。
- ②ひとりでタオル綱引きをする。

走る！！

手と足の動きを別々に練習してみよう。

速くなる練習

- ①立ってひじをのぼし、両うで一緒に前後に大きくふる。
- ②立ってひじをのぼし、右と左を前後ろにふる。
- ③ひじを曲げて前後にふる。
- ④足ぶみをあわせる。
- ⑤スピードをあげてその場でもも上げをする。

投げる！！

タオルのはじを結んで、ボールのようにして長いほうをつかんでボールをなげる動きの練習をするよ。

うまくなるポイント

- ①右手でなげる人は最初に左足を前に出しておく。
- ②投げる時のひじは肩の高さまであげる。
- ③斜め上や下に投げて手をはなすタイミングを覚える。

地面に手をつけて支える練習でけがの予防をしよう



手と足を別々にいろいろな動きもやってみて！

