

すくすく体そう3&4に チャレンジしよう！

- 1 すくすく体そう3からチャレンジしよう！
- 2 すくすく体そう3ができるようになったら、すくすく体そう4にもチャレンジしよう！
- 3 すくすく体そう4はぜんぶではなく、自分で動きをえらんでチャレンジしよう！
- 4 **1日5～10分、3～5種目**を目安にして継続（けいぞく）してチャレンジしよう！

すくすく4は、すくすく3の 応用になっています！

すくすく体そう3の1

○うでたてふせのしせいのままでうでを前・右・左に動かしましょう！×2セット

両手は肩はば



前後左右2セット

すくすく4-2
フロントチャレンジ

○両手・両足を肩はばに開いて、ひじをついて体を伸ばし背中をまっすぐにして突入しましょう

20秒×2セット



すくすく4-3
フロントでバックキック

○両手・両足を肩はばに開いて、ひじをついてよつんばいになり片足をまっすぐに伸ばします

左右10回×2セット



すくすく4-4
フロントでレッグアップ

○両手・両足を肩はばに開いて、よつんばいになり片足を上げ下げします

左右5回ずつ×2セット



すくすく4-5
フロントでドロップ

○よつんばいになり、左うでと右足、右うでと左足を交互に伸ばします

左右5回ずつ×2セット



例えば

すくすく体そう3の1ができたなら、すくすく4-2・3・4・5からできそうなものやチャレンジしてみたいものを選びましょう！

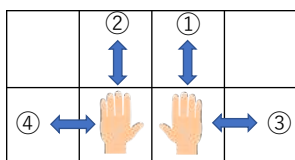
すくすく体そう3

- ・スキマ時間 1日 3～5分 3～5種目
- ・体を動かすきっかけ（スイッチ・オン！）
- ・テレビやゲームの後のからだほぐしに！
- ・たたみ1～2枚のスペースでだいじょうぶ！
- ・親子やきょうだい、友達と楽しめるペアバージョンもありますよ！

すくすく体そう3の1

- うでたてふせのしせいのままで
うでを前・右・左に動かしましょう！ ×2セット

両手は肩はば



前前右左2セット



すくすく体そう3の2

○あおむけのしせいになって

かかとを静かに
おろすとグッド!

ひざをおなかにひきつけましょう!

・片足をひきつける 10回



・両足をひきつける 10回



すくすく体そう3の3

○横むきのしせいになって

こしをもち上げましょう!

こしに手をあてると
いきしやすいよ!

・こしをもち上げながら
10数える



・こしを10回上げる



すくすく体そう3の4

○うつぶせのしせいになって

- ・両手、両足をもち上げて
スーパーマンのしせいで
10数える



※両手だけ、両足だけ上げて10数えてもOK!



すくすく体そう3の5

○よつんばいのしせいで

ひざを3センチぐらい
はなすとグッド!

- ・ひざをつけて前に4歩、後ろに4歩×2セット



- ・ひざをつけず前に4歩、後ろに4歩×2セット



すくすく体そう4

Schoo Schoo 4

- ◆ 1日 5～10分 3～5種目をえらびます
- ◆ 動きやバランスがよくなり、からだ（体幹）をたいかんつよくします！

ポイント

- ・スキマ時間を見つけてチャレンジしましょう！
 - ・続けてがんばると効果が大きいです！
 - ・おうちの人やきょうだい、友だちに回数を数えてもらったり、秒数をはかってもらいましょう！
- ※ひじやひざが痛いときは、バスタオルなどをしいてください。

すくすく4-1

キャット&ドッグ

○よつんばいになり、背中をそらしたり丸めたりします

10回×2セット



- ・かたの真下に手、こしの真下にひざをおく
- ・息をはきながら、背中をそらす
- ・息をすいながら、背中を丸め、グッとおなかを引き上げる



※背中をそるとき、ひざがうしろだったり丸めるときにひざが前すぎだったりしない

すくすく4-2 プランクチャレンジ

○両手・両足を肩はばに開いて、ひじをついて体を伸ばし
背中をまっすぐにして支えましょう

20秒×2セット



- ・呼吸は自然にします！
- ・おなかがプルプルふるえても、息を止めないで！
- ・ひじがいたいときは、うで立てふせのしせいで！



すくすく4-3 プランクでバックキック

○両手・両足を肩はばに開いて、ひじをついてよつんばいになり
片足をまっすぐ伸ばします

左右10回×2セット



- ・呼吸は自然にします
- ・頭と背中とかかとまで一直線になるようにゆっくりキック
- ・足をキックするとき、足があまり曲がらないように



すくすく4-4 フランクでレッグアップ

○両手・両足を肩はばに開いて、よつんばいになり
片足を上げ下げします

左右5回ずつ×2セット



- ・あごを上げすぎないように
- ・頭～背中～かかとまで一直線にして片足を上げ下げする
- ・足を上げるとき、足や背中が曲がったりしないように



すくすく4-5 フライングドッグ

○よつんばいになり、左うでと右足、右うでと左足を交互に伸ばします

左右5回ずつ×2セット



- ・息をすいながら、右うでと左足をまっすぐのばして1秒キープ
- ・息をはき、背中を丸めながら、うでと足をひきよせる
- ・ぎゃくも同じように行う



※うでがまがったり、ひざがまがったりしないように

すくすく4-6 レッグエクステンション

○ひざをまげてすわり、両手でささえながら
ひざを曲げ伸ばしする

10回×2セット



- ・ひざを曲げてすわり、体を少しうしろにたおす
- ・両手でささえながら、両ひざをむねまでひきつける
- ・ひきつけた足をまっすぐ伸ばす



きついときは、ひじやかかをとつけてもOK！

すくすく4-7 レッグレイズ

○あおむけになり、伸ばした足を上下に動かす

5回×2セット



下ろすとき、かかとを床につけないように！



- ・あおむけになって、足を伸ばして準備
- ・息をはきながら、伸ばした足を45度ぐらいまで上げる
- ・息をはきながら、ゆっくりかかとを床すれすれまでおろす



きついときは、ひざを少しまげるとやりやすい！

すくすく4-8 ヒップリフト

○あおむけになり、両ひざを立ててたあとおしりを上げ下げする

10回×2セット



- ・あおむけになって、ひざを立てうでを横におく
- ・息をはきながら、おなかとおしりを3秒かけて上げる
- ・息をすいながら、3秒かけておしりを下ろす



かかとおしりに近づけないように

すくすく4-9 片足ヒップリフト

○両ひざを立ててあおむけになり、片足をななめ上に伸ばします

左右10回×2セット



- ・あおむけになって、ひざを肩はばにひらく
- ・息をはきながら、片足が一直線になるように伸ばす
- ・息をすいながら、片足を元にもどす



※足を伸ばしたときに、体がねじれないように

すくすく4-10

サイドプランク・アームアップ

○ひじをついて体を横むきにして、上の手を天井にむかって上げてからもどす

左右5回×2セット



- ・ひじをかたの真下において、体を横向きにする
- ・上の手を天井に向かって、ピンッと伸ばす
- ・体をひねりながら、わきの下に手をもどす



※うでが曲がったり、こしが落ちたりしないように

すくすく4-11

サイドプランク・レッグレイズ

○ひじをついて体を横むきにして、上の足を天井にむかって上げてからもどす

左右5回×2セット



頭からかかとまでを一直線にからスタート!



- ・ひじをかたの真下において、体を横向きにする
- ・上の足を天井に向かって、ピンッと伸ばす
- ・こしが下につかないように、足をもどす



※きついときは、こしと足を床につけてやってみよう!

すくすく4-12

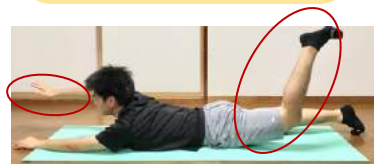
オルタネイトボディーアーチ

○両手を伸ばしてうつぶせになって、左手と右足、右手と左足を交互に上げる

左右10回×2セット



- ・つま先を立てて、両手を前に伸ばしうつぶせになる
- ・左手と右足（手とはんたいの足）を同時に上げ下げする
- ・右手と左足を同じように上げ下げする



※手が低かったり、足が曲がっていたりしないように

すくすく4-13

コブラアーチ

○うつぶせになって、軽く開いた両手を持ち上げる

10回×2セット



- ・うつぶせになって、両手をななめに開き、手のひらを床につける
- ・体をそって、両手を持ち上げる
- ・からだと両手を元にもどす



※うでの開きは、ななめ45度ぐらい

すくすく4-14

タイガーウォーク

- よつんばいになって、床すれすれのしせいで、
左手→右足、右手→左足と交互に出してトラのように歩く
前5歩後ろ5歩×2セット



- ・よつんばいになって、トラのようグツとしずみこみながら歩く
- ・左手→右足、右手→左足と交互に動かしていく
- ・ひじ、ひざを下につけないで歩く

※動画をみながらやってみよう！
きついときは、ひじやひざをつけて動いてもいいですよ！

すくすく4-15

トカゲウォーク

- よつんばいになって、床すれすれのしせいで、
左手→左足、右手→右足と同じ側を出してトカゲのように歩く
前5歩後ろ5歩×2セット



- ・よつんばいになり、うでをひろげて、しずみこみながら歩く
- ・左手→左足→右手→右足というように同じ側の手足から動かしていく
- ・ひじ、ひざを下につけないで歩く

※動画をみながらやってみよう！
きついときは、ひじやひざをつけて動いてもいいですよ！