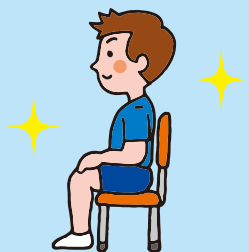


# やってみよう！ しゃがみこみ



しゃがみこみが  
できるようになると



①しせいが良くなる！



②けがをしにくい！

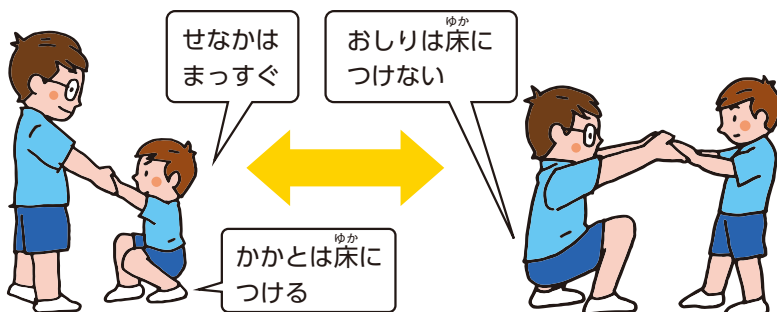


③すばやく動ける！

れんしゅう  
練習するとできるようになります！

まわりをかたづけて、ちょっと広い場所（ひろいばしょ）でやりましょう

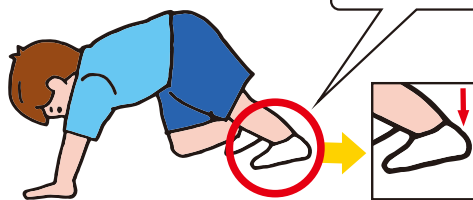
## エアシーソー



- ① 向かい合わせ（むかいあわせ）に立ち、両手（りょうて）をつなぎます。
- ② おたがい、右足（みぎあし）を一步前（いっほまえ）に出します。
- ③ 手（て）をつないだまま、一人（ひとり）がしゃがみます。
- ④ かわるがわる立（た）ったりしゃがんだりします。
- ⑤ つぎは、おたがいに左足（ひだりあし）を出（だ）しておこないます。
- ⑥ 10回（かい）ずつおこなしましょう。

## エアステッパー

つま先（つまさき）を前（まえ）に、かかと（かか）をまっすぐおろす



- ① イラストのように両手（りょうて）をついて四つばい（よつばい）になります。
- ② 右（みぎ）→左（ひだり）→右（みぎ）→左（ひだり）と交互（こうご）にかかと（かか）を床（ゆか）におしつけるように動（うご）かします。
- ③ ②のうごきを20回（かい）おこなしましょう。

※「ぽっぽっぽ〜、はとぽっぽ〜♪」のうたにあわせて足（あし）をうごかしてみよう

## 保護者の皆様へ

しゃがみ込んだ時「かかとが床から離れる」「後ろに転んでしまう」のは足首の関節などの硬さからくるものです。足首の関節が硬いと、悪い姿勢になったり、腰痛を引き起こしたりします。また、ケガもしやすくなります。

しかし、普段から意識して上記のような運動を繰り返すことで、足首の関節の硬さは改善し「姿勢が良くなる」「ケガをしにくい」「すばやく動ける」というような身体に近づきます。

将来に向け、健康的な身体づくりを目指してご家族みんなで取り組んでみてください。