

いわて Superkids スーパーキッズスタンダード

第2回

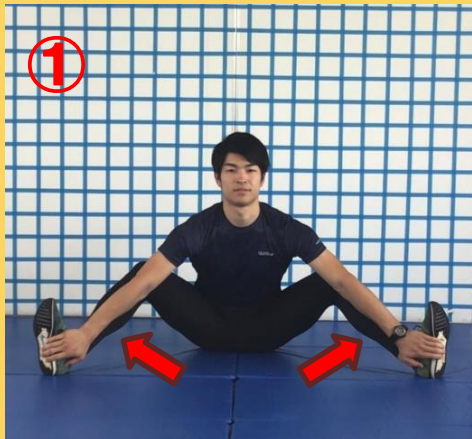
5月～6月は家庭でパフォーマンススタンダードに取り組めます。
この時期だからこそ、今だからできる、基盤づくりに取り組もう！

第2回 開脚ストレッチ

パフォーマンススタンダード第2回目は「開脚ストレッチ」です。
股関節の可動域を広げ、運動機能を向上させることを目的とし、ケガの予防対策にもなります。

まず・・・柔軟性を高めるためのストレッチを行きましょう

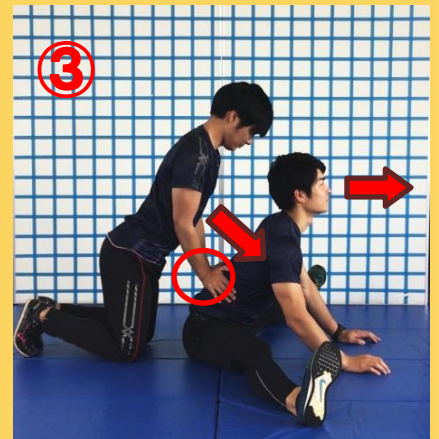
(開脚に取り組む前の補強運動です ※動画を参考にしてください)



胸を張り、開脚状態で、股関節を広げていく



両脚を大きく開き、脚全体を外側、内側に倒す



補助者は腰部あたりを押す
視線は前方を見る

チャレンジ！開脚ストレッチ

背中をまっすぐにする

手を頬につける

ポイント

- ア 背すじをまっすぐにする
- イ 骨盤を立てて、股関節（足のつけ根）からたたむようにする
- ウ 視線は前方を見て、息を吐きながら前屈する
- エ 手を頬につけたまま、肘を床につける

肘をしっかり床につけましょう

毎日チャレンジ！家でできること、やってみよう！

<課題提出の締切> 6月14日（日）メールかファックスで提出してください。