



# 仙台っ子エクササイズで パワーアップ!!

ほくは、おふうあ  
がりにやってるよ!

体育の授業や家庭でできる、いろんな運動を紹介するよ。これを見ると筋肉が強くなったり、関節が柔らかくなったり、バランスよく立てたり、みんなの体がパワーアップするよ!  
回数や時間などは、自分で工夫してね。

仙台市健やかな体の育成プラン  
推進キャラクター「まもるくん」

※安全に、十分に気を付けて行いましょう。

## くも歩き

①仰向きのまま、両手のひら、両足の裏を床に付ける。②腰を上げる。③体のバランスやタイミングを図りながら、前や後ろに歩く!



足の裏も床に付けて!



腰を上げて!



少しずつゆっくり進もう!



## ゆりかご立ち

①あごを引いて背中を丸めてしゃがむ。(手は組まなくてもOK) ②そのまま後ろに転がる。③かかとをおしりに付けるように前に転がる。④両足だけで立つ!



※マットの上などでやろう!

足の裏を床に付けて!



あたま頭に気を付けて!



かかとを勢いよく!



からだまを前に!

## かたあし片足しゃがみ立ち

①手を合わせ、片足で立つ。②そのまま半分くらい膝を曲げる。③二人でタイミングを図ったり、バランスを取ったりしながら立つ!



いくよ!

かたあし片足で立つ!



せえ~の!

ふたりで力を合わせて!



立てた!