

運動目安時間: 60 分

朝 1 : ストレッチ (3 分)

手、足ブラブラ → 首ぐるぐる → 腕のばし伸び (上/左右/前/うしろ)
→ 体ひねり → 腰ぐるぐる → ヒザ曲げ伸ばし (屈伸)
→ ヒザうら伸ばし (浅く/深く) → アキレス腱伸ばし

朝 2 : 外運動 (15~30 分)

- 散歩
- ランニング 5 分 (1 分走る→休憩→1 分走るなど成長レベルに合わせて)
- ケンケンパ
 - ・両足でグーグーパー
 - ・片足でケンケンパを 左右
 - ・左右足交互につきながら
- スキップ
 - ・手を前後に回しながら
 - ・上で手を叩きながら
 - ・横向きにスキップなど
- ボールをつきながら
 - ・歩く/走る
 - ・左右の手で交互につく
 - ・股を通す 左右足
- ボールを上に向けてキャッチ
 - ・キャッチまでに手を叩く (回数を 1 回、2 回、3 回と増やしていく)
 - ・キャッチまでに回転する (半回転、1 回転、1 回転半)
- なわとび
 - ・置き跳び (縄を地面に置いて跳び越す。) 前後 10 回 / 左右 10 回
 - ・前跳び/後ろ跳び/交差跳び/走り跳び/あや跳び/二重跳び 各 30 回



* その他キャッチボール、フリスビー、バドミントンなどの対人運動や、キックボード、ローラースケート、ブランコ、ジャングルジムなどの遊具も運動能力の向上に大変有効な運動になります。