

## 昼 2 : おうち運動 (15~30 分) (3 m程度のスペース目安)

\* すべて前向きと後ろ向きに挑戦

● ペンギン (ヒザをついて進む)



● イヌ (四つん這いで進む)



● クマ (ヒザをつかずに 4 本足で進む)

● アザラシ (うつぶせでヒジをつきながら進む)

● ワニ (うつぶせでヒジと足を使いながら進む)

● オシリ歩き (長座の状態の手を使わずに進む)

● どんぐりコロコロ (寝転んでバンザイの状態に転がって進む)

● 片足立ち (高難度⇒・目を閉じる/ボールキャッチ) 30~60 秒 左右足

● 片膝立ち (高難度⇒・目を閉じる/ボールキャッチ) 30~60 秒 左右足

● ペンギンボールキャッチ 10 回

● ドッグボールキャッチ 10 回

● アザラシボールキャッチ 10 回

● 体幹トレーニング①すべり台(床にあお向けでイスに足を乗せる) 30~60 秒

● 体幹トレーニング②テーブル台 (うで立てでイスに足を乗せる) 30~60 秒

## 寝る前 : 柔軟 (3~5 分)

しゅもく		
1	ぜんくつ (つまさきをつかむ)	30びょう
2	ぜんくつ (むねをつける)	30びょう
3	あしうらあわせ (あしをゆかにつける)	10びょう
4	あしうらあわせ (むねをつける)	30びょう
5	かいきやく ヨコ (つまさきをつかむ)	30びょう
6	かいきやく マエ (つまさきをつかむ)	10びょう
7	かいきやく マエ (むねをつける)	30びょう

