

チャレンジコース

裏面のエクササイズ①～⑥と合わせてチャレンジしてみよう！

7 子重リフトアップ

運動量目安 5回～

バストアップ・
二の腕引き締め・
美しい背中

1 抱えて座る
子どもの脇と膝をささえて抱きかかえます。抱えた肘は90度くらいに曲げ、背筋を真っ直ぐにして脚を伸ばしたまま座ります。

2 肘を曲げずに上げ下げ
肘の角度は維持したまま、腕の力で子どもを10cm程度持ち上げ、その後、ゆっくり下ろします。

POINT
肘の角度は90度を維持したまま

レベルアップ POINT
肘の角度を変えずに上げ下げする
ゆっくり下げると効果大

8 子重V字腹筋

運動量目安 5秒静止 x3回～

ポッコリお腹解消

1 抱えて座る
子どもを腰と胸の間あたりで抱えて、脚を伸ばして座ります。

ZOOM UP
POINT
背中丸めず、脚と上体をまっすぐに

2 V字を作り静止
脚を上げ、上体を少し倒して、V字バランスをイメージして5秒静止します。この時、膝や腰を曲げずに、脚と上体をそれぞれまっすぐに保ちます。

レベルアップ POINT
子どもは胸の方に抱えると効果大
背中を床に近づけて静止すると効果大

9 子重フロントスクワット

運動量目安 各脚3回～

ヒップアップ・
美脚

1 脚を前へ出して構える
前脚の膝を少し曲げて背筋を伸ばして構えます。

2 両膝を曲げながら腰を下げ上げ
前脚の膝が前方に出ないように注意し、お尻を真下にするように意識して下げましょう。

POINT
膝が前方に出ないように

レベルアップ POINT
脚を大きく開くと効果大

10 子重グッドモーニング

運動量目安 5回～

ヒップアップ・
ポッコリお腹解消・
美しい背中

1 子どもを胸の前で抱きかかえ、脚は肩幅程度に開いて立つ
背筋を伸ばすようにして胸を張り(猫背にならない)、骨盤を立てます。

2 お尻を引きながら、上半身を倒していく
上半身を倒し、姿勢を維持できる限界の位置まできたら、股関節を軸として戻します。

POINT
背中を丸めたり猫背になったりせず、上体を倒す

レベルアップ POINT
反動をつけず、背中をまっすぐ保つ
上体を床と平行になるくらい深く倒すと効果大

この運動は6か月～2歳くらいのお子さんを想定して考案された運動です。無理せず安全に楽しみましょう。

運動全体のPOINT

- おへそを引っ込め、お尻の穴を引っ込めることを意識する
- 関節に負荷がかからないよう、膝とつま先を同じ方向に向けて運動することを意識する

実施上の注意点

- お子さんをしっかりと抱える
- 正しい姿勢で行う
- 決して無理をしない
- 回数は体調に合わせて調整する

企画・制作

岐阜市

考案・監修

岐阜大学 教育学部 教授・博士(医学) 春日 晃章

岐阜県立大学 教育学部 講師・博士(学校教育学) 大坪 健太

監修

一般社団法人 体力メンテナンス協会 岐阜西支部

エクササイズの説明動画は
YouTubeでも公開中！

動画でわかりやすく子どもと一緒にエクササイズにチャレンジ！
「岐阜市 ウチエク」で検索してみてくださいね！

岐阜市 ウチエク

検索