

外に出れない時は
お家でゆる～く体操しよう！

和泉市立総合医療センター 小児科
肥満外来

- ながーい間学校が休みで、体がなまっていますか??
- おうちで簡単にできる体操をいくつか紹介するので、ぜひ挑戦してみましょう！
- ゲームで肩や背中がこってしまった時は一休みして、ちょっと体をほぐしてみよう！

ゆるゆる体操① お尻歩き



お尻だけを使って、前と後ろに動いてみよう！

おうちの人と競争してみてくださいね！

ゆるゆる体操②

イヌ・ネコ体操

肩と骨盤が動かしやすくなります。

イヌ？ ↔ ネコ？

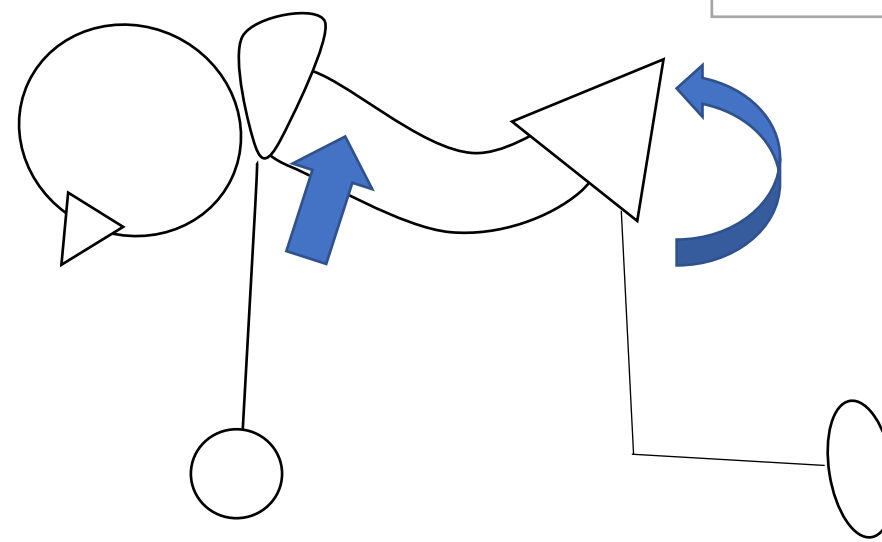
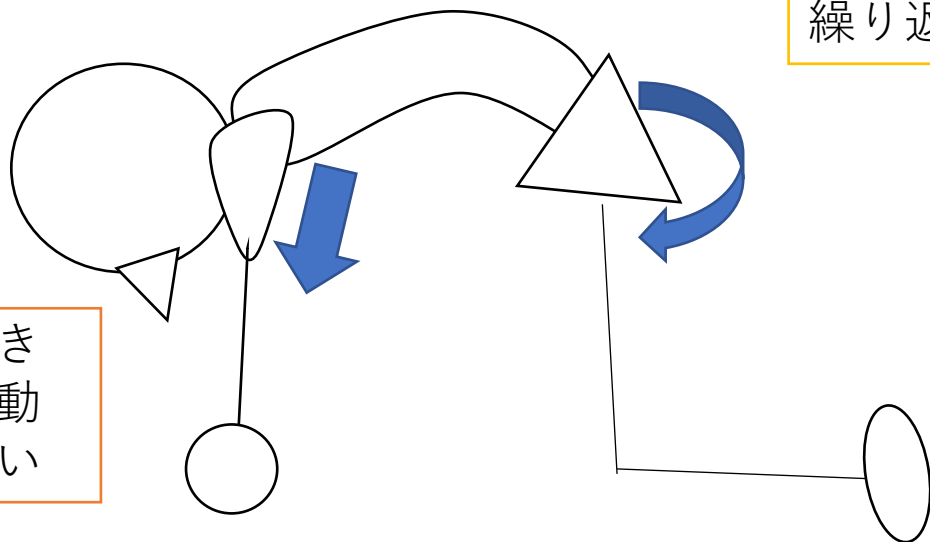
肩を大きく動かす

疲れるまで
リズムよく
繰り返そう

頭はできるだけ動
かさない

手と膝はまっすぐ
床につける

お尻の穴を上
に向ける



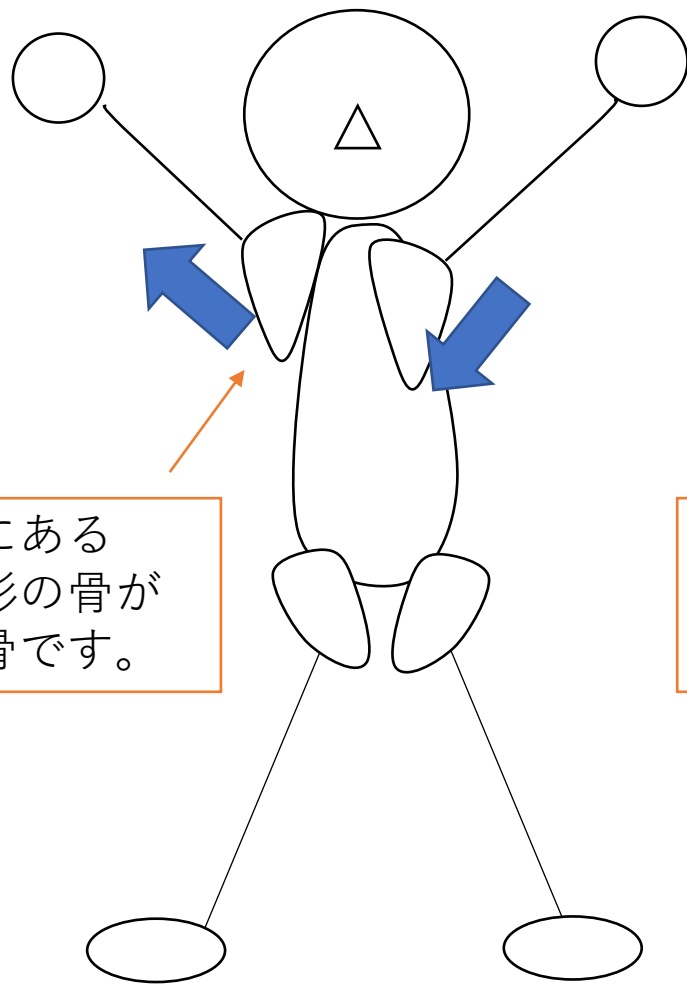
ゆるゆる体操③

肩甲骨（けんこうこつ）ダンシング

顔はできるだけ
まっすぐ

脇腹がすっきりします。

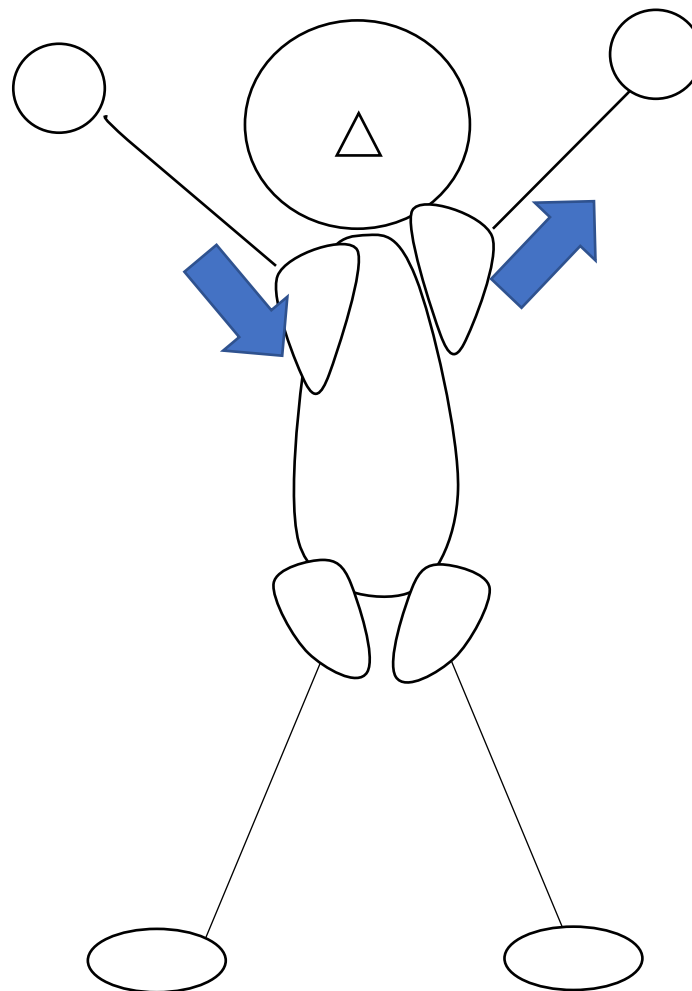
テレビを見ながら
でもできます。



背中にある
三角形の骨が
肩甲骨です。

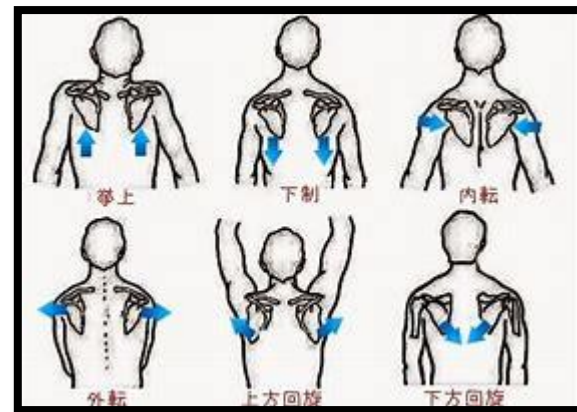


疲れるまで
リズムよく
繰り返そう



足がいっしょに動いてもOK！

肩甲骨は色々動くよ！



肩甲骨がわからない人は
おうちの人と一緒に調べて
みてね！

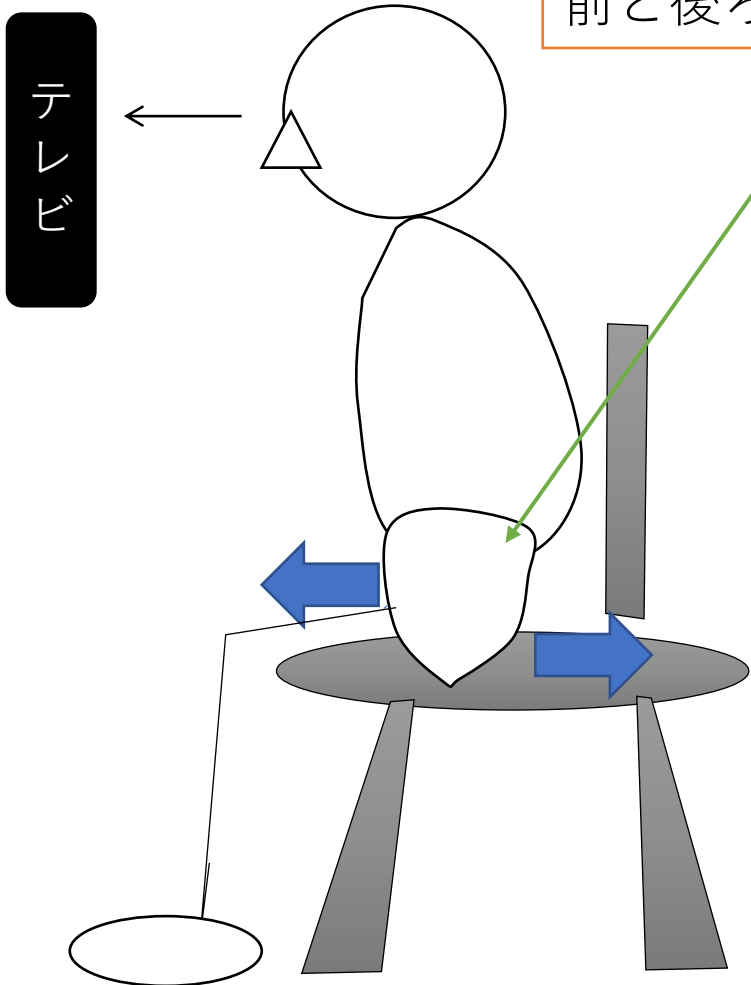
ゆるゆる体操④

②のお尻歩きがめんどくさい人に・・・

座ってテレビを見ながらでもできるよ！！

男の子で言う、おちんちんのすぐ横（下品でごめんね）を
前と後ろに動かそう！！

一度コツをつかめば、
あっこんなところが
動くんだという新感覚！



大人の人に説明するならこんなイメージ



おうちでできる、ゆるゆる体操のいいところ

- いつでもできる。（朝でも、夕食後でも、寝る前でも・・・）
- 外出できない日でもできる。（コロナウイルスも関係ない！！）
- 天気に関係なくできる。（暑い日も、雨の日もOK）
- テレビを見ながらでもできる。（ゲームの休憩にするとすっきり！）
- 周りの子にからかわれることもない。（運動が苦手な子でもOK）
- お腹やおへそ周りがちょっとすっきりする。（続けれると、減らしにくい場所の脂肪が取れる）
- 運動もちょっと得意になる。（実はスポーツに必要な動きがある）

欠点：地味。ちょっと気持ち悪い動きがあるからおうちでやってね！