



# おうち時間に親子でエクササイズ!! 自宅エクササイズ

こんな時こそ親子で *enjoy exercise* !!

緊急事態宣言も延長し、家族と過ごす時間も増えてきていると思います。前月号では一人でできるエクササイズを紹介しましたが、今回は「親子でできるエクササイズ」を紹介します。貴重なおうち時間に家族で楽しく運動し、日ごろの運動不足を解消しましょう!! (注:対象は体格にもよりますが、3歳～6歳くらいまでとなります。)

## 親子エクササイズ4選!!

### Part 1 親子 腕立て

**効果** 親：二の腕・肩甲骨周囲の強化 子：バランス感覚の向上  
**回数** 10回×2～3セット

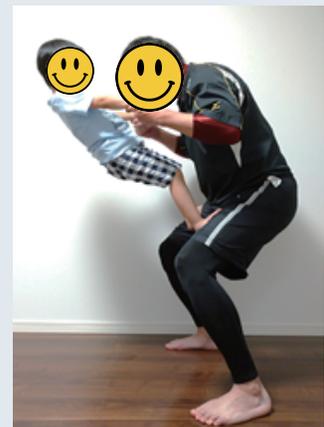
- ①親は四つ這い姿勢をとる
- ②子は親の背中に四つ這いで乗る
- ③親は子が落ちないように  
ゆっくり膝をついて腕立てをする
- ④できたら親の背中で  
子も腕立てをする



### Part 2 親登り

**効果** 親：上半身・骨盤周囲筋の強化 子：下半身の運動  
**回数** 10回×2～3セット

- ①親はスクワットの姿勢をとる
- ②子は親の手を持ち、  
膝に足をかけてよじ登る
- ③両足で脚の上に登ったら、  
ゆっくり降りる



続きは裏面をご覧ください>>



### Part 3 トンネル くぐり

**効果** 親：体幹筋の強化 子：ほふく運動・危機回避能力向上

**回数** 10回×2～3セット

- ①親は四つ這いで姿勢をまっすぐにする
- ②姿勢を保ったまま片手片脚を伸ばす（例：右手と左脚）
- ③子は親の下をくぐる（できればほふく前進で）



### Part 4 親子 バランス

**効果** 親：下半身・体幹筋の強化 子：バランス能力向上・片脚立ち練習

**回数** 10回×2～3セット

- ①向かい合って立ち手をつなぐ
- ②つないだまま片脚を後ろに伸ばす
- ③二人で5秒数える
- ④脚を入れ替えて反対側も同じように行う



## トレーニングを行う上での注意点！！

運動中に身体に痛みが出る場合は、運動を中止するようにしてください。親子ともに怪我のないよう、楽しく運動を行いましょう！！

また、自宅のできるエクササイズを紹介を  
[YouTube「めぐみ会チャンネル」](#)にて配信しています。  
[「めぐみ リハビリ」](#)で検索していただき、  
 ご活用頂けると幸いです。

YouTube 検索窓

めぐみ リハビリ

QRコードで  
簡単アクセス！



2020年6月 理学療法士