

フクスケ すごろく

脳トレ・健康体操編

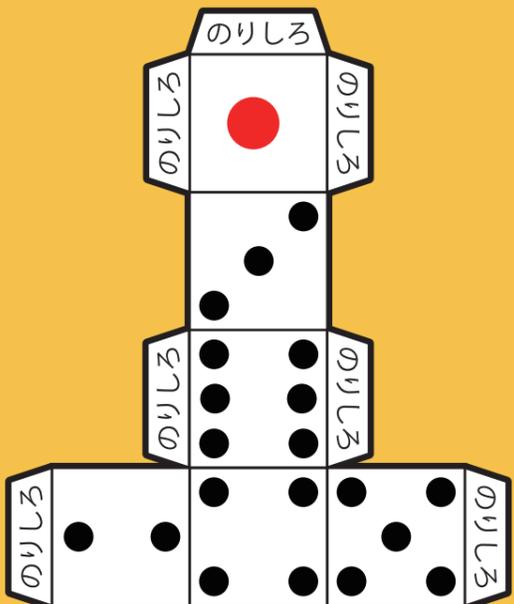


あそびかた

- ① 自分のコマを選ぶ
- ② サイコロを振って出た目の数だけ進む
- ③ 止まったマスに書かれている脳トレ・体操にチャレンジ!
- ④ 一番早くゴールした人の勝ち!

コマとサイコロ

ハサミで切ってつけてね



体操の回数は目安です。少しでも体調が悪い時や痛みがある時には中止するか、無理のない範囲で行いましょう。

スタート

じゃんけんをして
負けた人からスタート!

体操 早口言葉 3回 かえるひよこひよこ みひよこひよこ あわせてひよこひよこ むひよこひよこ	脳トレ 野菜の名前 10こ	体操 立ち上がってひざ裏を のばす 左右 10秒ずつ	脳トレ 世界の国の名前 5こ	脳トレ 色の名前 10こ	体操 足首を回す 左右 10秒ずつ	体操 仰向けになり、片ひざ を抱える 左右 10回ずつ
-----------------------------------------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------------------------

体操 肩甲骨を 中央に寄せる 10回	脳トレ はたらく車の名前 5こ	体操 座ったままで もも上げ 左右 10回	脳トレ 花の名前 5こ	脳トレ 1~30まで数えながら 3の倍数で手を叩く	脳トレ おととい食べた 夕飯は?	体操 仰向けでおへそを見る ように頭を持ち上げる 10回 一回休み	脳トレ 昆虫の名前 5こ	体操 早口言葉 3回 となりの客は よく柿食う客だ
------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------------

体操 足の裏にタオルを 当て、手前に引く 左右 10秒ずつ	体操 仰向けになり 足を上げる 左右 10回ずつ	体操 うでを前に出し、 背中を伸ばす 20秒	体操 イスに座って 手を真上に上げ、 わき腹を伸ばす 左右 10秒ずつ	脳トレ 果物の名前 5こ	体操 手をうしろに組み、 うでを上げる 20秒	体操 頭に手を乗せ 首を伸ばす 左右 10秒ずつ	脳トレ キャラクター の名前 5こ	体操 仰向けになり、 お尻を上げる 10回
-----------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

脳トレ 1~30まで数えながら 3と5の倍数で手を叩く	ワープ ポイント	体操 かかとの 上げ下げ 10セット	体操 早口言葉 3回 生麦、生米、生卵	脳トレ 星座を 5こ	体操 頭のうしろに手を当て、 軽く押しながら 頭を下げる 10秒	脳トレ 魚の名前 5こ	体操 深呼吸 10回	脳トレ 鳥の名前 5こ	体操 その場で足踏み 30回
------------------------------------------	---------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------------

体操 早口言葉 3回 新春シャンソロジー	脳トレ おかしの 名前 5こ	脳トレ あなたは 今何才?	体操 イスからゆっくり立ち 上がり、イスにお尻が つかないように腰を落 とす 10回	脳トレ 1~30まで数えながら 4と7の倍数で手を叩く	体操 片足立ち 20秒	脳トレ 都道府県の名前 10こ	体操 2マス戻る	体操 イスに座り、 足の指で タオルを掴む 左右 3回
-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------	------------------------------	--------------------	------------------------------------------------

ゴール

全員がゴールするまで
右となりの人を応援しよう!

体操 足の指で グー、チョキ、パー 5回	体操 肩をまわす 前に3回 うしろに 3回	脳トレ 動物の名前 10こ	体操 両手をグーパー 10回	体操 座ったままで 足上げ 左右 10回	体操 大きく口を開けて 「あ・い・う・え・お」 5回	脳トレ 本のタイトル 5こ	体操 早口言葉 3回 赤パジャマ 黄パジャマ 茶パジャマ
--------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------

© みんなの健康 2021.12.1

適宜休憩を取りながら、回数を増やしたり減らしたりして、無理のない範囲で行いましょう。

スタート

最初に腹筋 10 回！
終わった人からスタート



筋トレ
スクワット
20 回

筋トレ
スタンディング
サイドクランチ
左右 20 回

筋トレ
プランク
60 秒

筋トレ
背筋 30 回
昨日の夢を説明しながら
やってみよう！

筋トレ
ヒップリフト
20 回

筋トレ
腹筋
30 回

筋トレ
横足バカ (右)
20 回

全員一緒に！

スロースクワット
2 分

筋トレ **全員一緒に！**
V字バランス
60 秒

筋トレ
もも上げ
左右 30 回

筋トレ **左となりの人と一緒に！**
仰向け
つま先タッチ
20 回

筋トレ
その場で
足上げ
60 秒

筋トレ **終わったら 2 マス戻る**
ジャンピング
ジャック
30 回

筋トレ
腹筋
30 回

筋トレ
クロスランチ (右)
20 回

筋トレ
足バカ
30 回

ストレッチ
開脚前屈ストレッチ
20 秒

ストレッチ
シコストレッチ
(右) 20 秒

ストレッチ
内もも
ストレッチ
20 秒

筋トレ
ロールオーバー
10 回

筋トレ
マウンテンクライマー
左右 30 回

筋トレ **右となりの人と一緒に！**
バードドッグ (右)
30 回

筋トレ
ブルガリアンスクワット
30 回

筋トレ
サイドプランク
(右)
60 秒

ストレッチ
シコストレッチ
(左) 20 秒

筋トレ
リバース
クランチ
20 回

筋トレ
ドンキーキック
左右 30 回

ワープポイント
腹式呼吸を
20 回してから
ワープ

筋トレ
内ももリフト (左)
30 回
歌いながらやろう！

ストレッチ
もも裏のストレッチ
20 秒

筋トレ
サイド
プランク (左)
60 秒

筋トレ **左となりの人と一緒に！**
ファイヤーハイドラント (右)
30 回

筋トレ
サイドランジ
左右 30 回

筋トレ
横足バカ
(左)
20 回

ストレッチ
背中ストレッチ
20 秒

筋トレ
うつ伏せバタ足
30 回

筋トレ
ファイヤー
ハイドラント (左)
30 回

筋トレ
ヒップ
アブダクション
(右) 30 回

筋トレ
ヒップ
リフト
30 回

筋トレ **終わったら 2 マス進む**
バーピージャンプ 20 回

筋トレ **全員一緒に！**
スーパーマンポーズ
30 秒

筋トレ
エア自転車こぎ
60 秒

筋トレ
内ももリフト (右)
15 回

ストレッチ
わき腹の
ストレッチ
左右 20 秒

筋トレ
ドンキーキック
左右 30 回

筋トレ
クロスランチ (左)
20 回

全員でじゃんけん
負けた人のコマを
5 マス戻す

筋トレ
かかとあげ
左右 30 回

ゴール

全員がゴールするまで
下半身強化ポーズで
みんなを応援しよう！

ストレッチ
股関節ストレッチ
左右 20 秒

筋トレ
ジャンピング
スクワット
50 回

筋トレ
ヒップ
アブダクション
(左) 30 回

筋トレ
足バカ
30 回

筋トレ **右となりの人と一緒に！**
腕立てふせ
30 回

筋トレ
二の腕上げ
左右 30 回
今年の抱負を言いな
がらやってみよう！

筋トレ
バードドッグ (左)
30 回

フクスケ

すごろく

筋トレ・ストレッチ編



あそびかた

- ① 自分のコマを選ぶ
 - ② サイコロを振って出た目の数だけ進む
 - ③ 止まったマスに書かれている筋トレ・ストレッチにチャレンジ！
 - ④ 一番早くゴールした人の勝ち！
- ※ 準備運動を行い、正しいフォームで行うようにし、ケガ予防に努めましょう
※ 筋トレ初心者の方は回数などを調整してお楽しみください