



# イエトレ

## 今、自宅でできるトレーニング キッズ編

### バンブー ジャンプ



大人  
手を繋いで脚の開閉  
内外ももトレーニング



子  
脚に当たらないように  
グーパーでジャンプ  
リズムトレーニング



大人  
つま先に子どもを乗  
せて歩く  
すねのトレーニング



子  
つま先から落ちないよ  
うに合わせて歩く  
バランストレーニング

### 竹馬



大人  
両手を広げて木にな  
る。  
体幹トレーニング



子  
手脚を使ってしがみ  
つく。  
全身トレーニング

### コアラ



大人  
両手を広げて頭に目  
標となる物を乗せる  
脚のトレーニング



子  
好きなところからよじ登  
り、目標の物を取る  
全身のトレーニング

### ビーム よけ



大人  
棒を足元や頭の高さ  
に合わせて動かす



子  
高さに合わせて当た  
らないようによける  
判断カトレーニング

頭で考えて体を素早く動かす  
という運動神経の伝達をスム  
ーズにするトレーニングや、  
ご両親は筋トレ・お子さんは  
全身を動かすトレーニングと  
して親子で楽しく体を動かし  
てください。

