



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

コアラ



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

ビーム よけ

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。

