

バネスキッズプログラム

親子編(親子で楽しくエクササイズ)

～ママはダイエット・キッズはバランスアップ～

1、二人で楽しく行う編



- 1、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **フラミンゴエクササイズ**
 - ・手順 **ママの足の上に乗る、コミュニケーションを取りながらバランストレーニング**
 - ・効果・何処に効くか？ **バランス能力**



- 2、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **親子片足バランス**
 - ・手順 **パネスの上に片足を乗せて、身体を傾ける
子どもが不安定になりがち
ママがサポートしてください。**
 - ・効果・何処に効くか？ **バランス能力**



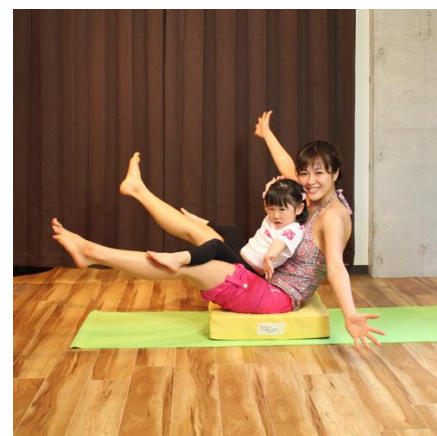
3,

・タイトル名(エクササイズ名) **親子で壮美のポーズ**

・手順

・効果・何処に効くか？

**お母さんのヒップアップ
背中のシェイプアップ
いろんな角度でバランスを取ることで
子どもの持つ身体機能がアップ**



4,

・タイトル名(エクササイズ名) **親子ゆりかご**

・手順

・効果・何処に効くか？

**お母さんの体幹トレーニング
子どもを乗せることでの腹圧で
ひきしめ効果アップ**



5,

・タイトル名(エクササイズ名) **手をついてバランス**

・手順

・効果・何処に効くか？

**おへそはママと同じ方向に
足は90度くらいまで上げて腰が
反ったり、おしりが出たりしないように**

上半身の強化

2、ママ助太刀編



- 6、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **親子お山のストレッチ**
 - ・手順 **足を開いて体を前に倒す
出来るだけ膝、うでを伸ばす**
 - ・効果・何処に効くか？



- 7、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **胸を開くミーヤキャットのストレッチ**
 - ・手順 **腰に手を当ててあまり後ろまで
行かないようにする。**
 - ・効果・何処に効くか？ **天井を見るような感じで胸を開く
姿勢の矯正
胸を開くことでの肩こり予防**



- 8、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **でんぐり返し練習**
 - ・手順 **子どもがまずバネスに手を置きます
お母さんが腰と後頭部をサポート**
 - ・効果・何処に効くか？



9. ・タイトル名(エクササイズ名) **逆L字のポーズ**

・手順 お母さんはひざまずいて、子どもの背中を支えます。
子どもの手をしっかりバネスを押すようにする。
お母さんが両足を持ち上げる

・効果・何処に効くか？ **上半身(背筋)のトレーニング**



- 10、
- ・タイトル名(エクササイズ名) バネス逆立ち練習
 - ・手順
子どもがしっかりと手をつく足を
一本ずつ持ち上げる
子どもはバネスの星を見るようにする
 - ・効果・何処に効くか？



- 11、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **犬のしっぽストレッチ**
 - ・手順 **逆立ちの前の状態**
 - ・効果・何処に効くか？ **下半身の柔軟性**

バネスキッズプログラム

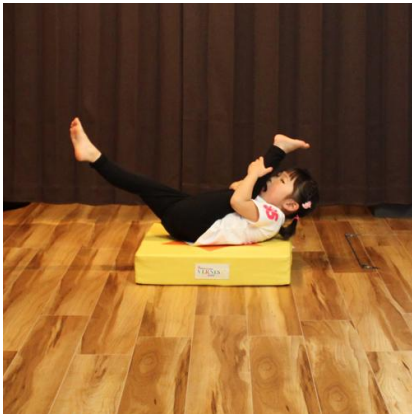
キッズ編

～バランス能力・運動能力アップし転びにくい身体をつくろう～

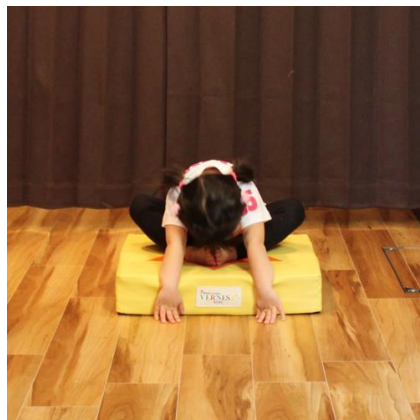
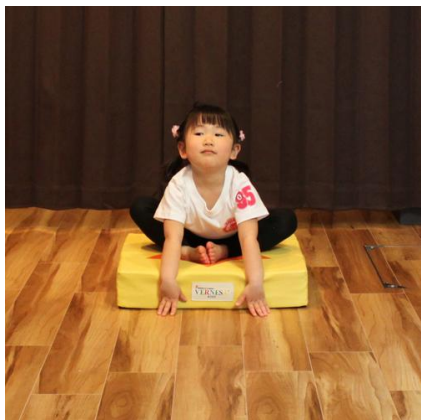
3、楽しく運動しよう



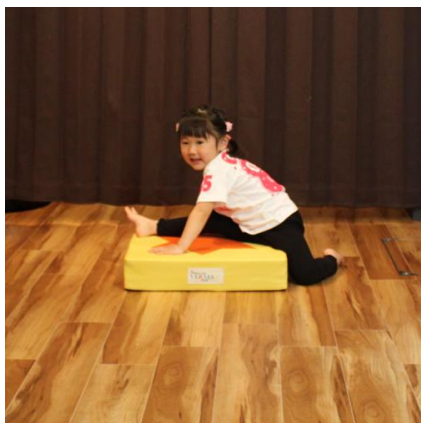
- 1、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **キッズU字のポーズ**
 - ・手順
**両足を持って上を見る
姿勢の悪い子供にならないためのストレッチ
出来るだけ頭を持ち上げる。
* できる子はおでことあしをくっつける。**
 - ・効果・何処に効くか？



- 2、
- ・タイトル名(エクササイズ名) **子どものはさみストレッチ**
 - ・手順
**足を大きく上下に伸ばします。
片方の足をおでこにつける。**
 - ・効果・何処に効くか？ **下半身柔軟性の強化**



- 3、
- ・タイトル名(エクササイズ名) サンドイッチストレッチ
 - ・手順 足の裏と足の裏をあわせて体を前に倒します。
 - ・効果・何処に効くか？ 幼児期に固くなりやすい下半身ストレッチ



- 4、
- ・タイトル名(エクササイズ名) スプリット準備体操
 - ・手順 まずは片足ずつ伸ばしましょう。交互に行います。
 - ・効果・何処に効くか？ もも裏のストレッチ



- 5、
- ・タイトル名(エクササイズ名) キッズ犬のしっぽ
 - ・手順
 - ・効果・何処に効くか？ 両手をつくことによって上半身の強化
バランス力の強化
一本足が不安定なことによって
更に体のバランス力が上がり、
柔軟性も共にアップします。

バネスキッズプログラム

親子編(赤ちゃんと一緒にエクササイズ)
～小さい時からママと一緒に運動楽しもう～

4、ママと一緒に編



- 1、
- ・タイトル名(エクササイズ名) ママプリエ
 - ・手順
ママの足幅は少し広めに
内臓下垂を予防するために内臓を
吸い上げるようなイメージで
膝を伸ばします。
赤ちゃんは両手でしっかりともち、
お母さんのお腹の前で支える。
次に膝を曲げて外に開きます。
 - ・効果・何処に効くか？ 内転筋群、殿筋等の引き締め



- 2、
- ・タイトル名(エクササイズ名) 親子フラミンゴ体操
 - ・手順
片足の上に赤ちゃんを乗せる。
上下に赤ちゃんの乗ったほうの
脚の腿を上げる。
 - ・効果・何処に効くか？ 腸腰筋のトレーニング
反対足のバランス力アップ
下腹部の引き締め強化



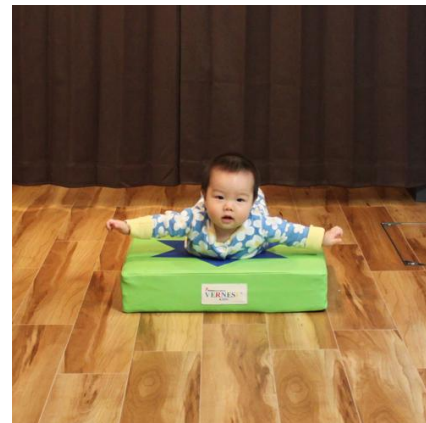
3、 ・タイトル名(エクササイズ名) 親子体幹トレーニング(ベビー編)

・手順

おしりをつけてその上で赤ちゃんを抱っこすることで体幹強化。
足を伸ばすと強度が上がります
お膝を曲げると赤ちゃんの重さで
バランスが取りやすくなります。

・効果・何処に効くか？

足を交互に動かすことで脇腹にも
効きます



4、 ・タイトル名(エクササイズ名) 赤ちゃん飛行機

・手順

バネの上に赤ちゃんを乗せて
遊びます。
寝返りを打つ赤ちゃんには周りに
柔らかい布団のようなものを敷い
てください。

・効果・何処に効くか？