

【脱ダラダラ】ドロン！リフレボ体操

お家時間が長くなると、ダラダラする時間も増えてしまいがちではありませんか？

小さいお子さまが**集中できる時間は20分が目安**と言われています。

忍者ナインエグゼクティブフェロー深代千之（東京大学名誉教授）によると、**活動時間に対して10%のリフレッシュタイム**を設けることで集中力が保たれメリハリのあるリズムでよい活動ができるとのこと。

以下の体操を参考に、リフレボ（リフレッシュ&レボリューション）で集中力を継続しお家時間の生活リズムを整えよう！

忍者流 ～ 血流アップでカラダすっきり！簡単エクササイズ

① 印（いん）結び呼吸整えの術

まずは深呼吸をして気持ちをしっかり整えよう！

胸の前で手を合わせて「忍（にん）！」のポーズからスタート！大きく息を吸って、細く長く「フ〜〜〜」と吐き出し「お休みモード」から「覚醒モード」へ



外気温が高い日は、首・脇の下・お腹と太ももの境目（鼠径部）を保冷剤などで冷却するとより気持ちもクールダウンし、切替やすくなります。

② 上下逆転の術

アタマを下にして、血のめぐりをよくしよう！



1

指をパッと広げると安定するよ！

手を床につく
しゃがんで、両手を肩幅くらいに開いてしっかり床につけます。



3

アタマを下げる（体重を前へ）
（ハンドtoポイント）
目線を少し前（手と手より少し先）に向けながら、アタマを下げるようにゆっくり体を前に傾けます。



2

ヒザを腕にのせる
お尻を少し持ち上げて、両ひざを「肘の近く」または「二の腕の後ろ」後ろ」に乗せます。



4

足先を床から浮かせる
体重が手に乗ったら、片足ずつゆっくり足を浮かせてピタッとキープ！

1. 手を床につく

しゃがんで、両手を肩幅くらいに開いてしっかり床につけます（指をパッと広げると安定するよ！）

2. ヒザを腕にのせる

両ひざを「肘の近く」または「二の腕の後ろ」に乗せます

3. アタマを下げて、体重を前へ

目線を少し前（手と手より少し先）に向けながら、アタマを下げるようにしてお尻を持ち上げ、ゆっくり体を前に傾けます

4. 足先を床から浮かせる

体重が手に乗ったら、片足ずつゆっくり足を浮かせてキープ！

【安全におこなうポイント】

・はじめて挑戦するとき

目の前にクッションや座布団を敷いておくと安心です。

・椅子を使う練習法

椅子に浅く腰かけ、お辞儀をするようにアタマを足先に倒すだけでも OK

③ キミはどれにチャレンジ？ 忍法・えらんでほぐしの術！

1. カニ忍者 足バイバイの術

目安:30秒



1. 足を広げて座ります
 2. つま先を外へ、内へと足でバイバイするように交互に倒します
- ※膝がまがらないよう注意してね

2. ハクチョウ忍者 つばさ休めの術

目安:片足20秒



1. 床にうつ伏せで、パターンと寝転がります
 2. 片方の足先をお尻の方へゆっくり近づけます
 3. ゆっくりもどし、反対も同じように
- ※腰が反りすぎないようにお腹を床におしつける意識を

3. ラッコ忍者 抱っこかかえの術

目安:片足30秒
キープ



1. ラッコのように仰向けで寝ます
 2. 片方のヒザをできるだけ胸に引き寄せます
 3. もう片方のつま先を真上にし、30秒キープ！
 3. ゆっくりもどし、反対の足も同じように
- ※呼吸が止まらないよう気を付けてね

4. カエル忍者 パッカーン開きの術

目安:片足30秒



1. 顔を上にして仰向けで寝ます
2. 両膝を一緒に右側へペタンと倒し深呼吸をします
3. 上になっている左足だけを左側にゆっくりひらいていきます
4. 足の裏と裏をペタッとあわせ、足で「ひし形（カエルの足）」をつくり 10秒リラックス
5. 2.と左右を入れかえて同じように

5. ツル忍者 一本立ちの術



目安:片足20秒
キープ

1. 一本足でピシッと美しく立ち、グラグラしないように胸の前で「忍！」のポーズでバランスを整えます
※難しい場合は、片方の手で壁や手すりやささえて安定させよう
2. あげている方の足首を後ろから手でつかみ、かかとをお尻にぐーっと引き寄せます
曲げているヒザがお尻より後ろにいくように引くことを意識しましょう
3. 反対の手を前に伸ばして胸を張り、太ももの前を気持ちよく伸ばします
4. 手をほどいて2本の足で立ち、深呼吸してから反対の足も同じように挑戦！

【リフレボ体操】チェックシート

お家にいる時間が長い日は、すべての動物に変身しコンプリート目指して脱ダラダラの1日を過ごそう！

おなまえ:

こんしゅうのもくひょう:

ようび / じかん		 カニ	 ハクチョウ	 ラッコ	 カエル	 ツル	 メモ・できたこと
月	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	
火	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	
水	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	
木	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	
金	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	
土	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	
日	あさ	☐	☐	☐	☐	☐	
	ひる	☐	☐	☐	☐	☐	
	ばん	☐	☐	☐	☐	☐	

ごほうびエリア

ぜんぶで かいできたよ！

- ごほうびシール・スタンプをはるばしょ



おうちのひと・せんせいから

忍者ナイン

9つの基本動作



あらゆるスポーツの基礎につながる9つの動作を
段階指導で正しく習得することで、どんなスポーツも得意
になる幼児・小学生向けスポーツ教室。
全国560教室以上(2026年2月現在)で無料体験受付中！