

おうちでできるトレーニング（筋トレ編①）

☆おうちでできる筋力トレーニングを紹介します。毎日やってカチカチお腹に！

筋トレ編①のポイントは次の5つだ！！

- きたえている部分を意識する！
- 呼吸はとめないぞ！
- 無理せず毎日、続けることが大切だね！
- ダイナミックに大きく動かそう！
- きれいな姿勢を維持しよう！

赤線は動かす方向を表しています。☆の数は運動強度(むずかしさ)を表しています。

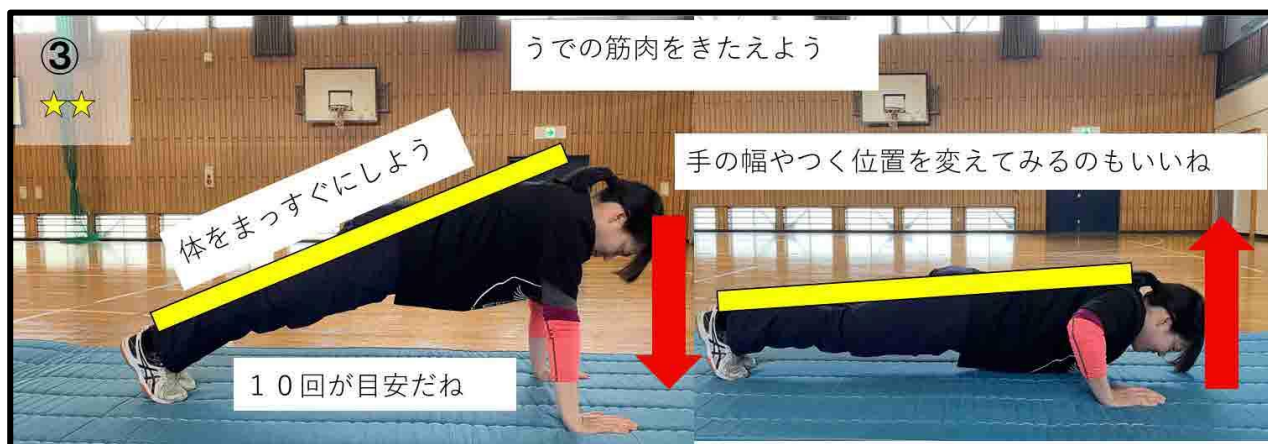
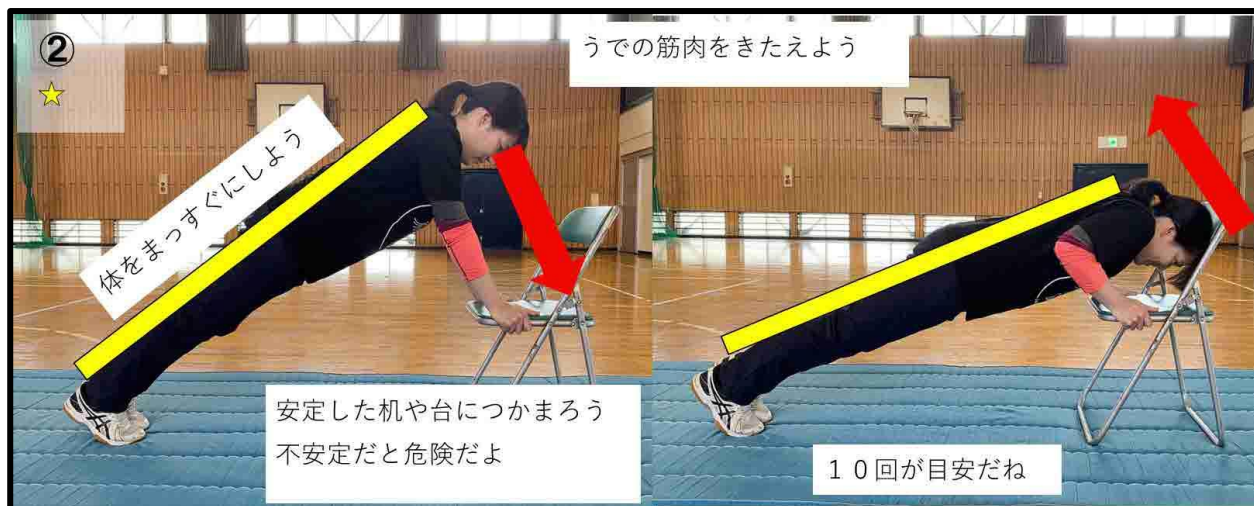


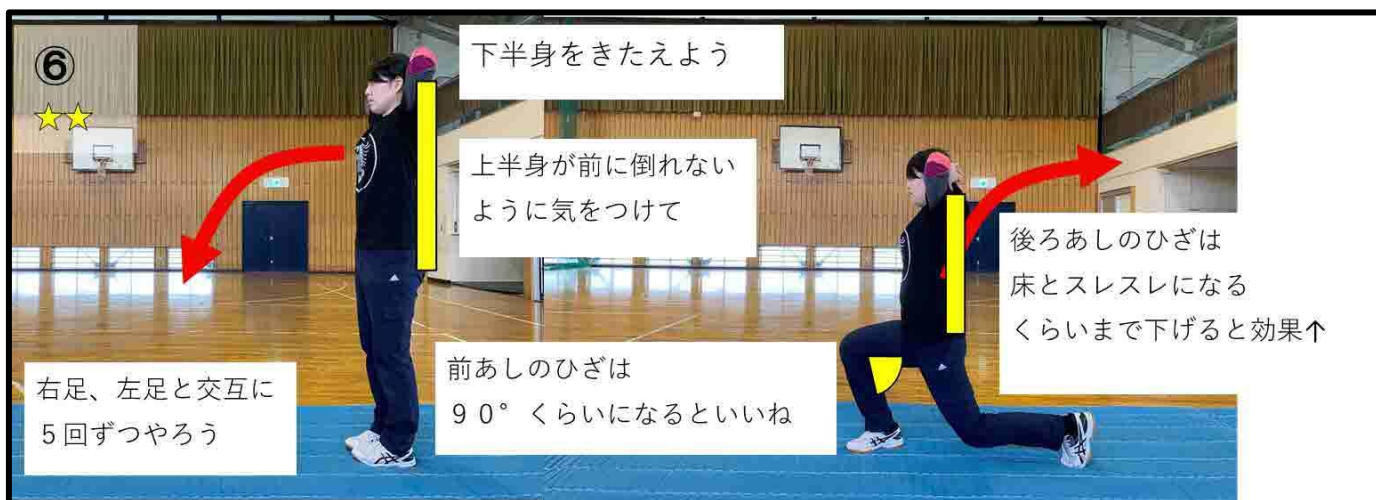
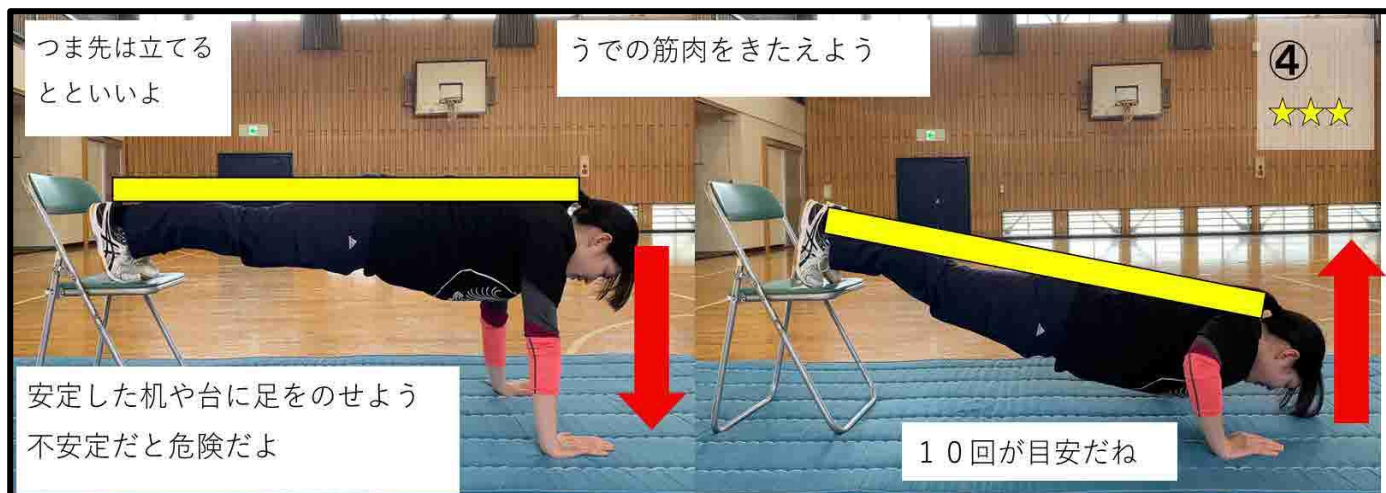
美しい姿勢は

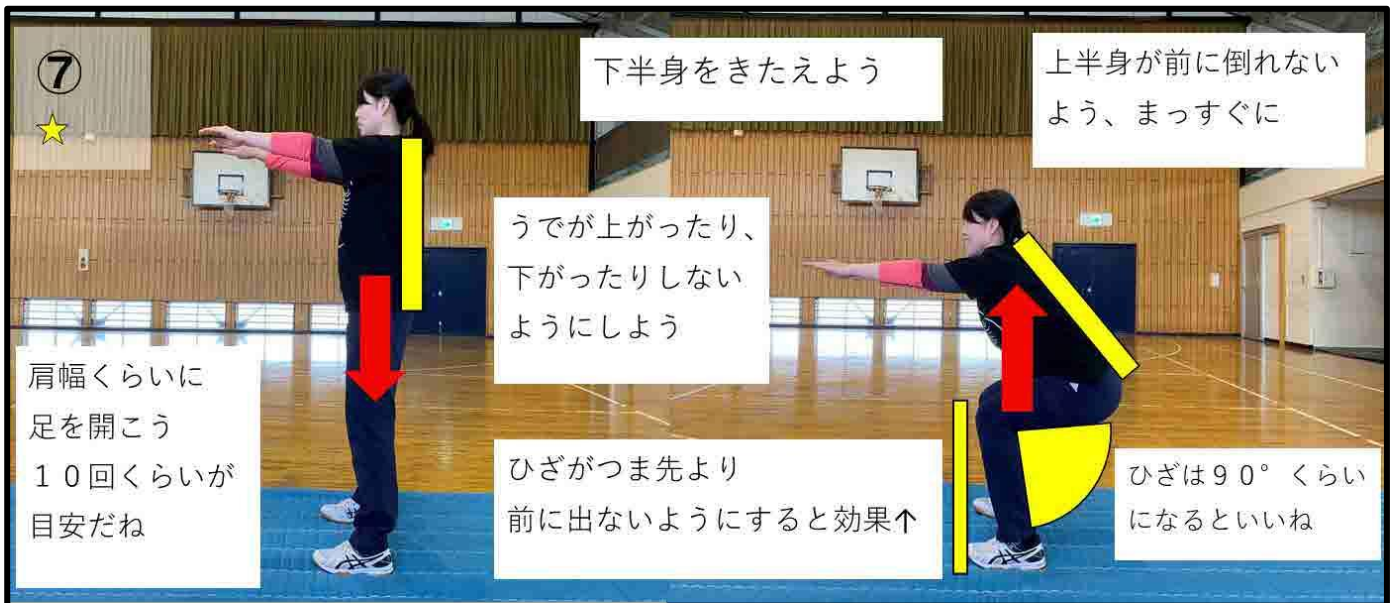
美しい体をつくる！！

美しい姿勢は

強い筋肉から！！







【コラム】

授業中に姿勢が悪くなっていませんか。椅子の前の方に座って背もたれにもたれたり、背中が丸まったりなど、姿勢が悪いと脳へ酸素が届きにくくなります。すると、頭がぼーっとするなど、集中力が低下していきます。美しい姿勢を維持できるように、体を支える筋力を向上しましょう。

