



たいかん
体幹トレーニング

1. サイドプランク (20秒)



- ① 横向きになり、右ひじを曲げて床につく
- ② 両足をかさねてのばし、体を一直線にして20秒そのままで
- ③ 左ひじを曲げて床につき、同じようにする

3. レッグレイズ (10回)



- ① 床にあおむけになり、手のひらを下にして足を持ち上げる
- ② 3秒かけて両足をおろし、床につく寸前で止めて1秒そのまま
- ③ 1秒で①の姿勢にもどす

💪さあチャレンジしてみよう!!★4つできたら4★3つできたら3★2つできたら2★1つできたら1と書きましょう。むりはしないでね💪

12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7

ねんせい
年生

ばん
番・名前

2. スクワット (10回)



- ① 3秒かけて腰をおろす
- ② 1秒そのまま、1秒で元の姿勢にもどす

4. プッシュアップ (10回)



- ① 両手・両足を床につけ、頭からかかとまでまっすぐ
- ② 3秒かけて胸を床ぎりぎりまで近づける
- ③ 1秒そのまま、1秒で①の姿勢にもどす

1/8 (木) に担任の先生に
ていしゅつ 提出しよう

