

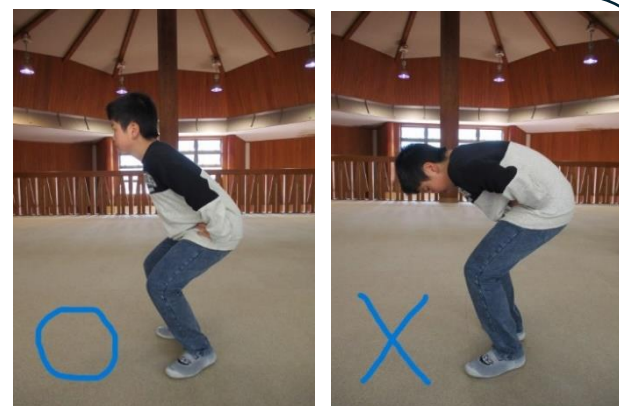


たいかん

体幹トレーニング

ねんせい
年生ばん
番・名前1. サイドプランク (20秒)
びよう

- 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
- ③ 左ひじを曲げて床につき、同じようにする

2. スクワット (10回)
かい

- 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

3. レッグレイズ (10回)
かい

- 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

4. プッシュアップ (10回)
かい

- 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

👉 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

1/8 (木) に担任の先生に
ていしゅつ
提出しよう

