みんなで運動をしよう！

・周りに気をつけてできる範囲で頑張ってみましょう。

・３０秒ずつのサーキットです。

両手を前に出して

グー・パー！

スタンダード！

**＜　ももの筋肉をきたえよう！　＞**

ハード！



１　種目：**空気イス**

注意点：ひざは90度に！

背中はカベにつけましょう

90度！

２　種目：**もも前ストレッチ**（右）

注意点：左のひざはしっかり伸ばす

できる人は上半身を地面につけよう！

３　種目：**もも前ストレッチ**（左）

注意点：右のひざはしっかり伸ばす

できる人は上半身を地面につけよう！

スタンダード！

ハード！

**＜　腕の筋肉をきたえよう！　＞**

４　種目：**腕立てふせ**

注意点：頭からかかとまで一直線

ひじを曲げる

ひじを体につけたまま上下する

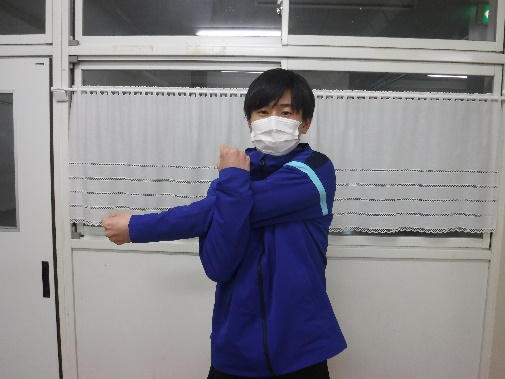
30秒間つらいときは、

ひじを伸ばしたままキープ

５　種目：**胸のストレッチ**

注意点：組んだ腕をうしろに伸ばして胸をはる

　　　 余裕があれば組んだ腕を上にあげても良い

６　種目：**腕まわりのストレッチ**（右）

注意点：右のひじをしっかり伸ばす

７　種目：**腕まわりのストレッチ**（右）

注意点：右のひじをしっかり伸ばす

**＜　腹筋をきたえよう！　＞**

８　種目：**プランク**

足を交互に

上げ下げする

注意点：頭からかかとまで一直線になるように

おしりが上下しない

ように注意！

視線は前に向ける！

スタンダード！

ハード！



一直線に！



８　種目：**アシカのポーズ（おなかを伸ばす）**

注意点：両ひじを伸ばす

こし・ひざ・つま先は地面につける

９ 種目：**あお向けのび（全身を伸ばす）**

注意点：ひじ・ひざをしっかり伸ばして

**＜　背中の筋肉をきたえよう！　＞**

スタンダード！

10　種目：**背筋**

注意点：手はうしろで組む

視線は前に向けて

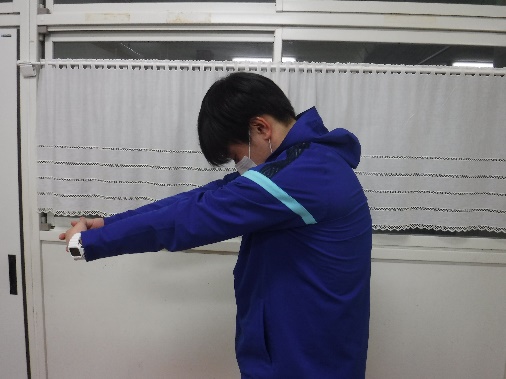
ハード！



両手を前にしてバンザイ！

11　種目：**チャイルドポーズ（腰を伸ばす）**

注意点：できるだけ小さく！



12　種目：**肩甲骨まわりのストレッチ（肩甲骨を広げ背面を伸ばす）**

注意点：頭の位置はそのままで腕だけ前に



また明日も頑張ろう！