

# 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。

## < ももの筋肉をきたえよう！ >

- 1 種目：空気イス  
注意点：ひざは90度に！  
背中のカベにつけましょう

スタンダード！



ハード！



- 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！

90度！



- 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！

## < 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  
30秒間つらいときは、  
ひじを伸ばしたままキープ

スタンダード！



ハード！

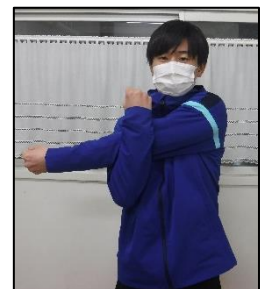


ひじを体につけた  
まま上下する

- 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と伸ばす



- 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と伸ばす

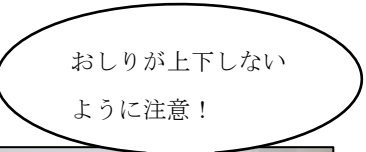
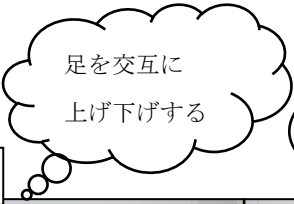
< 腹筋をきたえよう！ >

8 種 目：プランク

注意点：頭からかかとまで一直線になるように  
視線は前に向ける！



ハード！



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・ひざをしっかりと伸ばして



< 背中中の筋肉をきたえよう！ >

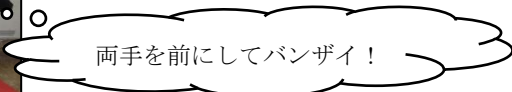
10 種 目：背筋

注意点：手はうしろで組む  
視線は前に向けて

スタンダード！



ハード！



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腕だけ前に

