

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もあげても良い



- 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！



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）

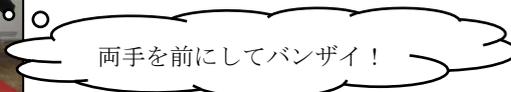
注意点：ひじ・ひざをしっかりと伸ばして



< 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



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



また明日も頑張ろう！