

まいにち 毎日のトレーニング



まいにち とれーにんぐ
〈毎日のトレーニング〉 「プランク」

○おなかのきん肉をきたえよう！

あたま
頭からかかとまでがまっすぐになるようにしよう！
おしりを下げすぎたり、あげすぎたりしない！



びょう びょうやす びょう びょうやす びょう
20 秒 ⇒ 10 秒 休む ⇒ 20 秒 ⇒ 10 秒 休む ⇒ 20 秒

なんびょう なんびょうやす じぶん ちから あ だいじょうぶ
※何秒するかや何秒休むかは、自分の力に合わせてかえても大丈夫です。

○おうちの人と一緒にこんなこともできるよ！



- ・おうちの人と向き合って、上の「プランク」をしながら、右手でじゃんけんをしよう！
 - ・じゃんけんに勝ったら、左手の数をふやしていこう。
 - ・じゃんけんを先に3回勝った方が、勝ち！
- ※勝負が決まるまで、プランクは続けます。