

けつようび 月曜日のトレーニング



① 「せのび」

おずかしさレベル1：☆☆☆☆☆



上におかって大きく手をのびし、できるだけ高くせのびしたままキープしよう。

<ポイント>

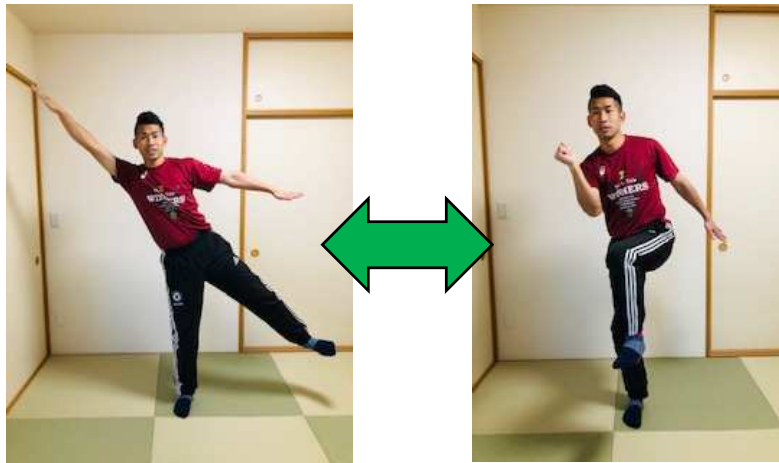
- ・手と頭をできるだけ高い位置でキープしよう。
- ・手や肩が前の方にずれないように気をつけよう。
- ・力まず、シュッと伸びるように

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

※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。

② 「バランスツイスト」

おずかしさレベル3：★★★★☆



片方のひざと反対がわのひじを体の前でゆっくりタッチしよう。

<ポイント>

- ・せなかが丸まりすぎないように気をつけよう。
- ・地面についている方の足のひざはできるだけまげないようにしよう。

みぎ かい ひだり かい せつと
右10回 ⇒ 左10回を3セット