

すいようび 水曜日のトレーニング



⑤ 「かた足 T 字バランス」

あしてーじ
おずかしさレベル 2 : ★★☆☆☆



りょうてをおお大きくひろげてかたあしで
ばらんすをとろう。

<ポイント>

- ・ひざとこしの角度は90度。
- ・せなかはしっかりとのぼそう。
- ・手をまっすぐ地面と水平になるよにゆび先までのぼそう。

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。

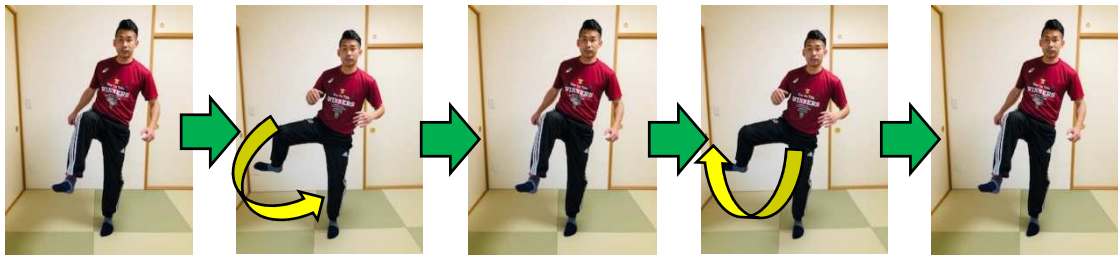
⑥ 「こかんせつまわし」

おずかしさレベル 2 : ★★☆☆☆

みぎあし かい せっと
右足 10 回を 2 セット
ひだりあし かい せっと
左足 10 回を 2 セット

<外まわし>

<内まわし>



かたあし立ちで、うかせた方の足を外まわり・内まわりで1往復させよう。⇒これで1回です。

<ポイント>

- ・上はんしんが動かないように気をつけよう。
- ・こしが動かないように、こかんせつだけでできるだけ大きくまわそう。