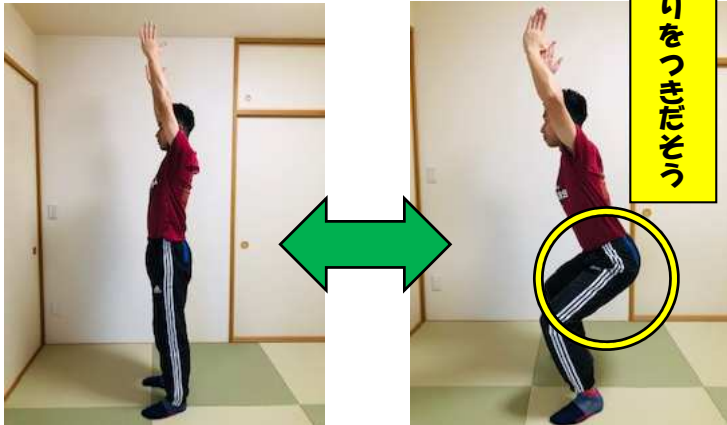


もくようび 木曜日のトレーニング



⑦ 「スクワット」

おずかしさレベル5 : ★★★★★



おしりをうしろにつきだすように両手をあげてスクワットしよう。

<ポイント>

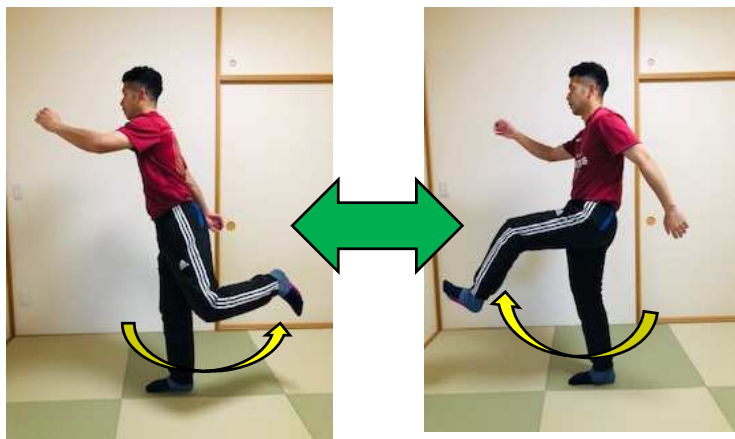
- ・ひざがつま先よりも前に出ないように気をつけよう。
- ・手と体はまっすぐにして、おしりをうしろにつきだすようにしよう。
- ・しせいを保ちながら、下げられるところまでこしをおとそう。

体がかたい先生にはとてもおずかしくて、正しいしせいでできていません。本当ならせすじが地面と90度になるくらいまっすぐにしないとだめです。みんなもがんばろう！

かい びょうやす かい びょうやす かい
10回 ⇒ 10秒 休む ⇒ 10回 ⇒ 10秒 休む ⇒ 10回

⑧ 「ふりこ (たて)」

おずかしさレベル2 : ★★☆☆☆



かた足で立って、うかせた方の足を大きく前後にふろう。

<ポイント>

- ・できるだけ力をめいて足をふろう。
- ・後ろにひくときにちょっと力をいれて、前にふるときは力をめこう。
- ・うでも大きくふって、からだ全体をつかって足をふろう。

みぎあし びょう ひだりあし びょう みぎあし びょう ひだりあし びょう
右足20秒 ⇒ 左足20秒 ⇒ 右足20秒 ⇒ 左足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。