

きんようび 金曜日のトレーニング



⑨ 「ひこうき」

おずかしさレベル4 : ★★★★★☆



かた足T字バランスのしせいから、あたまから足までまっすぐになるように体を前にたおしたままキープしよう。

<ポイント>

・両手、体、のぼした足が地面と水平になるようにしよう。
(見てチェックしてもらうのもいいね。)

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。

⑩ 「こしタッチ」

おずかしさレベル2 : ★★☆☆☆☆



ひだり
✓左はこんな感じでタッチします。

かた足立ちで上はんしんをひねり、両手で反対がわのこかんせつのぞと外がわを同時にタッチしよう。

<ポイント>

・バランスをくずさないようにこしから上でひねろう。
・せすじがのびるようにして、せなが丸まらないようにしよう。

みぎ かい ひだり かい みぎ かい ひだり かい
右10回 ⇒ 左10回 ⇒ 右10回 ⇒ 左10回