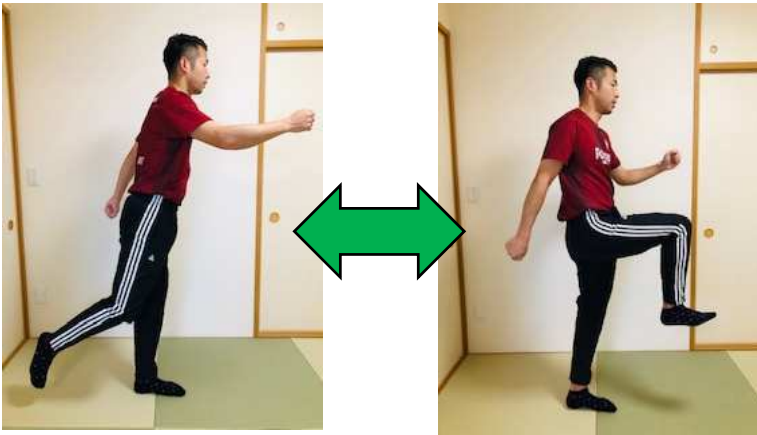


# と よ う び と れ 一 に ん ぐ 土曜日のトレーニング



## ⑪ 「かた足ランニング」

おずかしさレベル 2 : ★★☆☆☆



かた足立ちで走るように、うかせた足を前後にうごかそう。

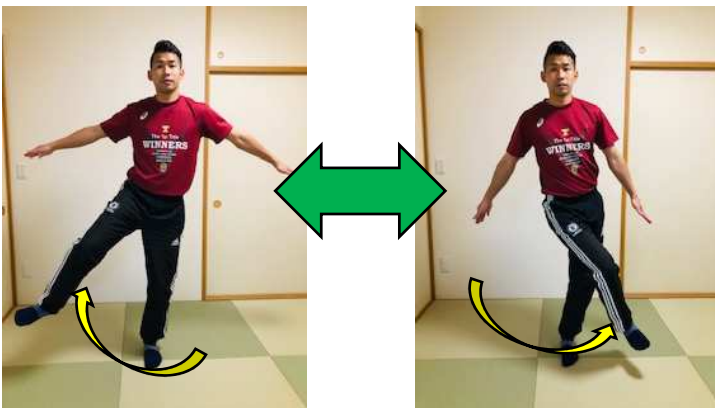
<ポイント>

- ・からだごとく動かさず、こかんせつをしっかり動かそう。
- ・スムーズにすばやくうごくようにしよう。
- ・せなかが丸まりすぎないように気をつけよう。
- ・ささえている方のひざがつま先より前に出ないようにしよう。

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

## ⑫ 「ふりこ (よこ)」

おずかしさレベル 2 : ★★☆☆☆



かた足で立って、うかせた足を大きく左右にふろう。

<ポイント>

- ・できるだけ力をめいて、上はんしんがぶれないように気をつけよう。
- ・おなかのよこのきん肉もつかって、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。