

レッツ チャレンジ ②

★まずはストレッチ！！ ^{びょう}20秒ずつやってみよう



て あ うえ の
①手を合わせて上に伸ばす。



あ て うし むね の
②合わせた手を後ろにして胸を伸ばす。



あ て まえ せなか の
③合わせた手を前にして背中を伸ばす。



て うで の
④手をクロスさせて腕を伸ばす。



はんたい
⑤反対もやってみよう。



こんど ひじ ひ ば
⑥今度は肘を引っ張る。



はんたい
⑦反対もやってみよう。



あし ひら まえ たお ひざ ま
⑧脚を開いて前に倒れる。膝は曲げないように。



ひだり たお ひざ ま
⑨左に倒す。膝は曲げないように。



みぎ たお ひざ ま
⑩右に倒す。膝は曲げないように。



けん ふと の
⑪アキレス腱と太ももを伸ばしましょう。



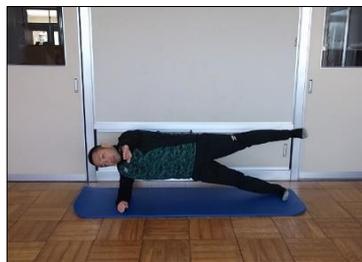
おな はんたい の
⑫同じく反対も伸ばしましょう。

ぜんぶ たいかん きた かく びょう
★全部できたら、体幹を鍛えてみよう！！ (各10～20秒)



うでた しせい ひじ
①腕立ての姿勢で肘をつける。

からだ よ しせい
体はまっすぐで良い姿勢で！！



こんど かたひじ よこむ
②今度は片肘をつけて横向きで。

うで まえ の
腕は前に伸ばしましょう。



いえ なか かる うんどう ところ からだ
☆家の中でも軽く運動して、心も体もリフレッシュしましょう！！