

きんりょく

のうりょく

筋力・バランス能力を のばそう！

✓ いきをとめず、こきゅうをしながら

✓ 1しゅもく10かいぐらいつづける

✓ きたえているきんにくを いしきする

A おなか

かたほうのひざと
はんたいがわのひじを
からだのまえでタッチ
(3びょう とめる)



B わきばら

かたほうのひざと
おなじがわのひじを
からだのよこでタッチ
(3びょう とめる)



はんたいがわも
セットで おなじようにやる

C せなか



よつんばいから

ひだりの うでを まえにのばし、

みぎがわの あしを うしろにのばす(3びょうと める)

* みぎうで—ひだりあし セットでも おなじようにやる

