

体カアップのためにお家でとりくもう！

『南っ子体カアッププログラム2』

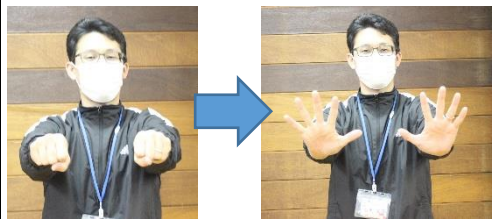
ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈

ひざが曲がらないように足をのばして、息をはきながら体を前に倒しましょう。



すいちゅう 水中グーパー

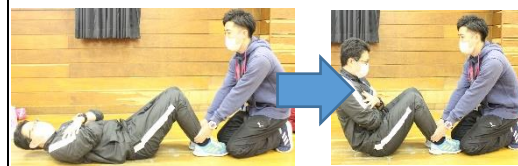
お風呂に入ったときに手を水中にすずめ、「グーパー」を続けて行いましょう。大きく手のひらを広げてからギュッと力強くにぎります。



じょうたいお 上体起こし

お家の人にしっかり押さえてもらって取り組みましょう。

あごを引いておへそをみて、すばやく起き上がりましょう。



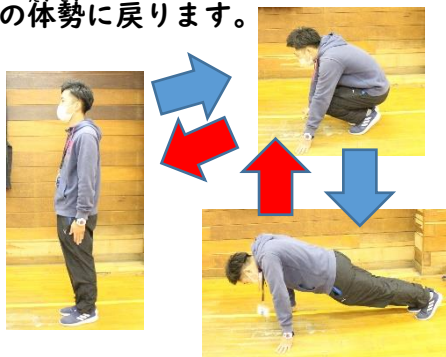
タオルでビュン

タオルやハンカチで、うでを大きくふる練習をしましょう。「ひじ」を「かた」より上にあげ、ななめにふり下ろすのがポイントです。



バーピー

立った状態から両手を地面につき、足を後ろに伸ばしましょう。伸ばしたら足を戻して、元の体勢に戻ります。



ランジ

足を前後に開いて、体重を前の足で支えましょう。背中が曲がらないように気をつけましょう。



ランニング

走るときのポイントは、うでをしっかりふることです。心の中で「1, 2 1, 2」とリズムをとるといいです。



スクワット

足を肩幅に広げて立った状態から、しゃがんで、ゆっくり元の姿勢に戻りましょう。

