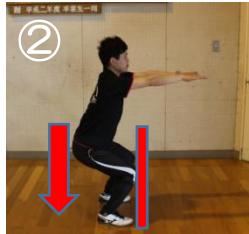


運動チャレンジメニュー

やいかたのせつめい

あしの力

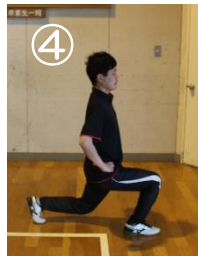
○スクワット



①両足をかたはばにひろげます。

②ひざを曲げておしりを落とします。終わったら①にもどり、動きをくりかえします。まずは、10回チャレンジ！

○前後スクワット



①両足をかたはばにひろげます。

②左足を一步前に出してひざをまげます。終わったら①のしせいにもどります。

③④次に、右足を一步前に出し、ひざをまげます。終わったら①のしせいにもどります。この動きを左右くりかえします。10回ずつやろう！

○ひこうきバランス



①両足をかたはばにひろげます。

②両手をひろげて足（ひざ）を上げます。

③④あげた足を後ろにのばします。

終わったら①のしせいにもどります。

この動きを左右くりかえします。

10回ずつやってみよう！

○自転車こぎ

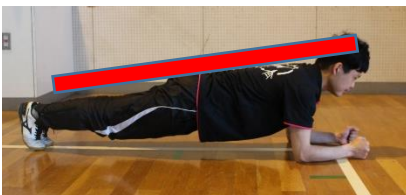


①あおむけのしせいになり、片方のひざを曲げます。

②**右！左！右！左！**自転車をこぐように足を動かします。足を下すときはしっかりのばしましょう。20回やってみよう！

おなかの力

○プランク



○レッグエクステンション



①両ひじとつまさきを地面につけてしせいをキープ！
頭からつまさきまで一本のぼうのようにまっすぐに！
10秒キープ

①あおむけのしせいになります。
②ふとももをおなかの方に引きつけます。(両足同時に動かすよ)
③ひきつけたふとももをまっすぐのばします。
あしの引きつけ～のばすのを10回れんぞくでやってみよう！

○ひざたてふっきん



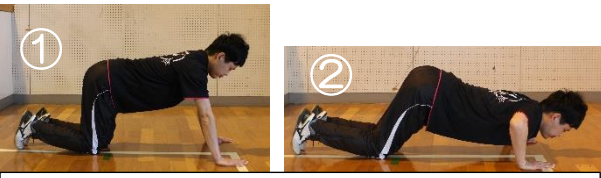
①あおむけのしせいになりひざを立てます。
②自分のおなかを見るようからだを起こします。(両かたが上がるていど)
10回やってみよう！

○サイドブリッジ



①横向きになり、ひじをついたしせいになろう。
②ゆかについている方のこしを上にあげます。
まずは、10秒キープ！がんばろう！
終わったら反対向きもやってみよう。

○うで立て



①ひざをつき、両手はかたはばに。
②ひじをふかくまげて①のしせいになります。まずは、10回やってみよう！

○うでまげ



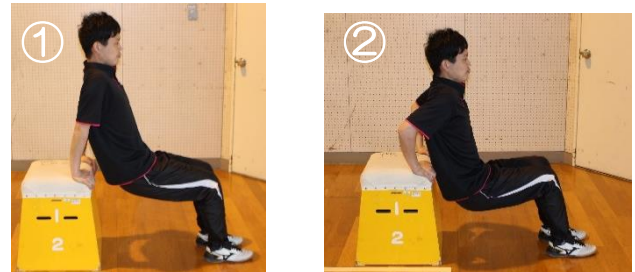
①あしをのばし、両手はかたはばに。
②ひじをふかくまげたまま、10秒キープ！

○かべうで立て



①両手をかべにつけ、ひじをまげる。
②両ひじをのばし、手をつきはなす。
まずは、10回やってみよう！

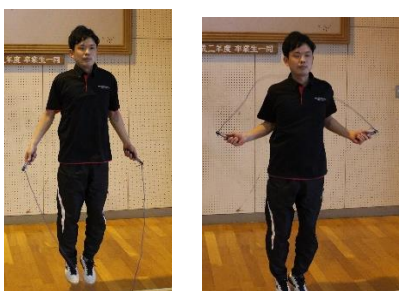
○イスうで立て



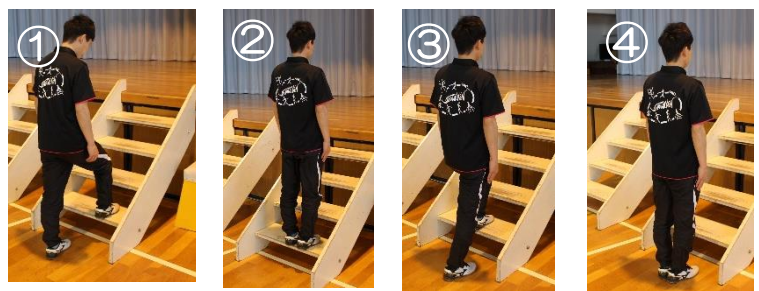
①両手をのばし、イスに手をつく。おしりをずらして①のしせいになる。
②うでの力でひじをまげてのばすをくりかえす。
まずは、10回やってみよう！

続けて動く力

○なわとび



○かいだん上り下り



連続とびで、なるべく長く続けてやってみよう！

①片足ずつ一段上がり、片足ずつ1段下がります。この動きをくりかえします。

自分で時間を決めて、なるべく長く続けてみよう！

○はや足ぶみ



①**右！左！右！左！**あしをすばやく動かそう。
20秒間の間で何回出来るかな？

○バービージャンプ



①まっすぐ立つ。
②しゃがんで手をつける。
③足で地面をけり、足を後ろにのばす。
④足をもとにもどす。
⑤⑥しゃがんだじょうたいから立ち上がり、ジャンプする。

この動きをつづけて10回やってみよう！