

さあやってみよう！家トレ

臨時休業の期間が長くなり、家で過ごす時間が増えています。それによって、いつもよりも体力がおちてしまうことが心配です。そこで家でもこまめに行える体力づくりメニューをお知らせします。体を動かすと気分も良くなってきます。ぜひ取り組んでみてくださいね！

【ダッシュする力をつけよう（しゅんぱつ力）】

○ジャンプスクワット



ひざをかるくまげ、ジャンプ！
10回やってみよう

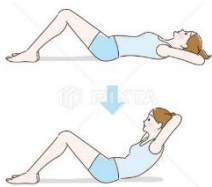
○バービージャンプ



立つ→手をついて足をのばす→足をもどす→ジャンプ
連続で10回やってみよう

【あきらめない力をつけよう（持久力）】

○上体起こし



ひざをまげ、ふっきん運動
連続10回やろう

○フロントブリッジ



ひじとつま先だけで体を支えます
30秒キープ！

○バックブリッジ



あお向けで体を支えます
30秒キープ！

【そのほかにも…】

○NHKforSchoolの「はりきり体育ノ介」では、運動が上手になる動画がたくさんあります。右のコードを読み取って見てみよう。

