

中学生体力アップメニュー

1 ウォーキング、ジョギング 15分

2 ストレッチ (ゆっくり 10数える)

①股関節左右曲げ ②股関節上下曲げ

③股関節深く (床に手をつけて)

④座って前屈

①



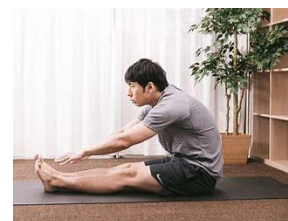
②



③



④



3 体幹トレーニング 30秒 2セット



肘 (ひじ) を 90° に曲げて地面につけます



肘 (ひじ) をまっすぐに伸ばします



左右やります



腰 (こし) を浮かせます

片足は伸ばし、もう一方の足は 90° に曲げます