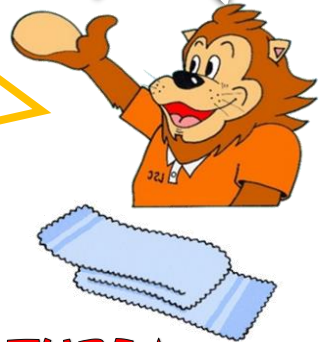


お家でできるタオルトレーニング

お友達！今日はお家にあるタオルを使ったトレーニングを紹介するよ♪
君はいくつできるかな？
お家の方も是非一緒にやってみて下さいね！



タオルトレーニング ☆出来たところに色を塗っていき☆

<p>①背筋(上下に10回)</p> <p>伸ばしている腕はまっすぐに！</p>	<p>②腕・胸(上下に10回)</p> <p>タオルはまっすぐのままだよ！</p>	<p>③肩甲骨(上下に10回)</p> <p>大きく高く上げよう！</p>
<p>④脇腹(左右に10回)</p> <p>左右に大きく！</p>	<p>⑤もも裏(片足10秒ずつ)</p> <p>膝は伸ばしたままで！</p>	<p>⑥足の指(タオルを掴む3回)</p> <p>足の指に力をいれて！</p>
<p>⑦背筋(20秒)</p> <p>顔を上げよう！</p>	<p>⑧腹筋(足をつけて10回)</p> <p>体を起こして3秒キープ！</p>	<p>⑨太もも(上下に10回)</p> <p>背筋を伸ばしてやろう！</p>

お家の人と一緒にやってみよう！！

- ・タオルでフランク
- ・タオルに座ってソリ
- ・タオルでキャッチボール

- ・タオルで綱引き
- ・タオルでぶら下がれ
- ・タオルで柔軟(開脚で引っ張り合い)

レッツ！チャレンジ！

