

家庭で取り組んでみましょう！

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



カメさん(スロープッシュアップ)



ホットプレート(パワーランジ)



一輪車(パワープッシュアップ)



J J J (ロング・ジャンプ)



スケーター(サイドホップ・ジャンプ)



ロッキーロッキー(フルスクワット)

家庭で取り組んでみましょう！

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



うさきさん（もも上げ）



やったやった（ショルダープレス）



かこぶ（アーム・カール）



ハイチーズ（立位肩入れ＋ツイスト）



大股（レッグランジ）



脱リラ（両手ぶらぶら・両足ぶらぶら）