

家でもできるトレーニング紹介



みなさん元気ですか？臨時休業中の間にみなさんに家でもできるトレーニングを紹介します。
足が速くなるトレーニングだからぜひやってみてね。(…ちょっとキツイよ)

① ランジウォーク (5~10m×3~5本)

お尻の筋肉を使い、交互に歩いてみよう。



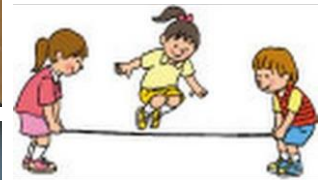
② ボックスジャンプ (5回~10回×3セット)

広い場所でやってみよう！

最初は低い場所からやってみよう。

※安全に注意！
自分の力に合わせて
高さを考えてね。

手はお尻の横。
お尻はしっかり下げる。



家の中でもゴムがあればできるよ。

両手を力いっぱいふる。

両足でジャンプ。
お尻の筋肉をつかう。

両足で着地をする。

英語はむずかしいな。
でもがんばろう！！

★今日の先生★

ALTの先生と
英会話！！

