

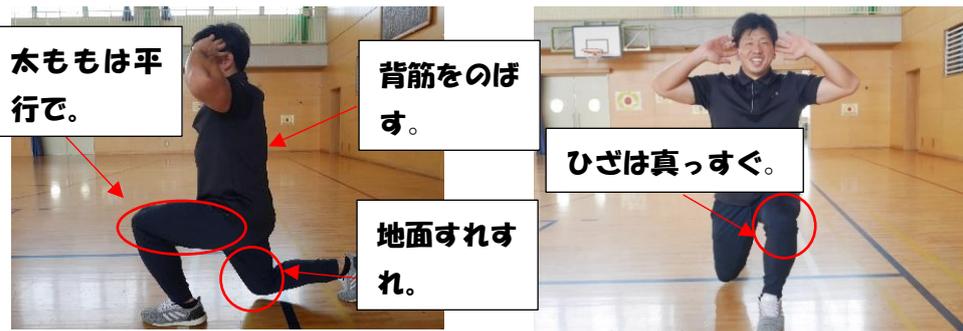
# 家でもできるトレーニング紹介



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。



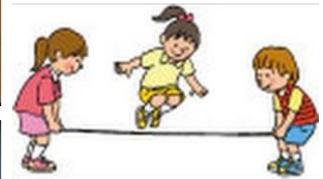
## ② ボックスジャンプ (5回~10回×3セット)

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！！

