

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



大根切り（腕振り）



空き缶つぶし(もも上げ)・ニースイッチ(切り換え)



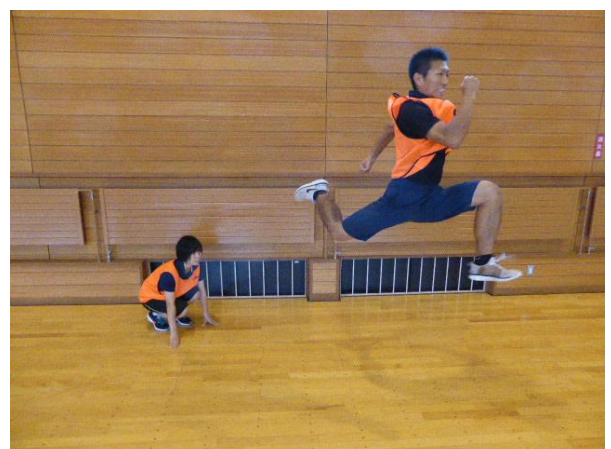
ダイナミックランジ(股関節のストレッチ)



壁もも（壁際での斜めもも上げ）



スーパーボール(その場ジャンプ)



きんちゃん跳び(バウンディング)