
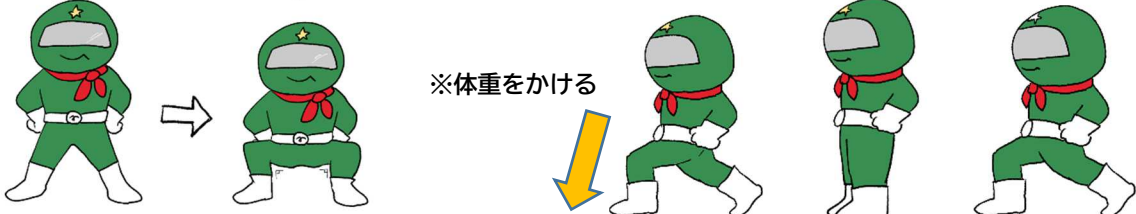

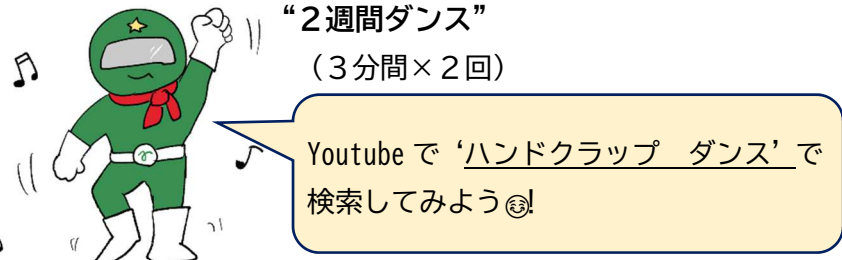



# ムキムキ! 体力UP計画

<p>1 ストレッチ</p> <p>★</p>	<p>①上半身を前に倒す (1分)</p> <p>②足を大きく開いて体を前に倒す (1分)</p> <p>③あお向けになって、足を5秒かけて広げ、5秒かけてとじる(30回)</p> 
<p>2 スクワット</p> <p>★ ★</p>	<p>①5秒かけて下がる → 5秒かけて上がる (30回)</p> <p>②アキレスけんを伸ばす動きを左右の足でくりかえす (30回)</p> <p>※体重をかける</p> 
<p>3 腹筋</p> <p>★ ★ ★</p>	<p>①あお向けになって足を上げ下げする (15回)</p> <p>②足を伸ばす→曲げる (15回)</p> <p>③足を伸ばしたまま上半身を起こす (15回)</p> <p>※床に足がつかないようにしよう</p> 
<p>4 エクササイズ ダンス</p> <p>★ ★ ★ ★</p>	<p>“2週間ダンス” (3分間×2回)</p> <p>Youtubeで‘ハンドクラップ ダンス’で検索してみよう📺!</p> 
<p>5 プランク</p> <p>★ ★ ★ ★ ★</p>	<p>まっすぐ!!!! (30秒×2回)</p> <p>※曲げません</p> 
<p>6 ランニング</p> <p>★ ★ ★ ★ ★</p>	<p>ゆっくりでもいいので走ってみよう (7~10分)</p> <p>※水分はしっかりととりましょう📺</p> <p>※車などには十分注意しましょう📺</p> 