

# からだを動かそう！

※安全に十分留意して行いましょう

## ～ 筋トレチャレンジ編 ～



### ★腹筋①（10～30回×2セット）

肩甲骨が浮く程度が良い



### ★腹筋②（10～30回×2セット）

足を床ぎりぎりまで下げるとより効きます



### ★腕立て伏せ（各10～30回×2セット）

① 肩幅に手を広げる  
（スタンダード編）



② 肩幅の2倍に広げる  
（腕～胸筋編）



手の幅を変えることで、  
腕全般が鍛えられます！

③ 両手親指と人差し指で  
三角形を作る  
（手首付近～腕編）



※できる人は膝をつかず、①～③のメニューをやってみよう

### ★スクワット （10～30回×2セット）



- ① 脚は肩幅に開く
- ② つま先は正面

膝がつま先より前に  
出ないように！



お疲れ様でした！