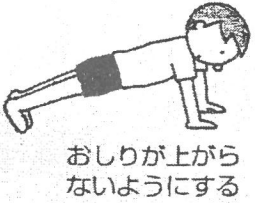
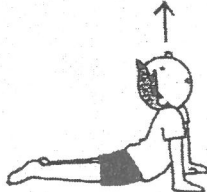
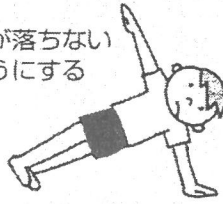
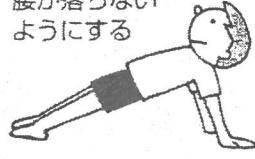
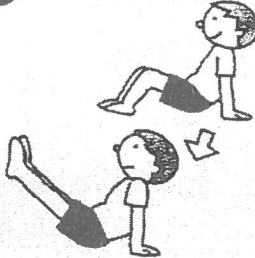


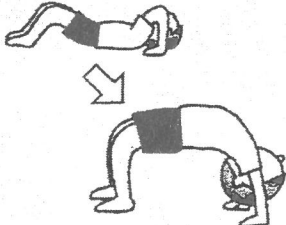


コロナに負けるな！2020！！

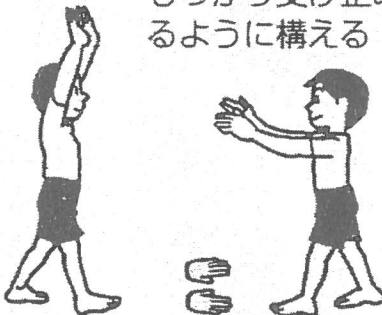
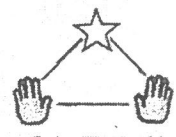

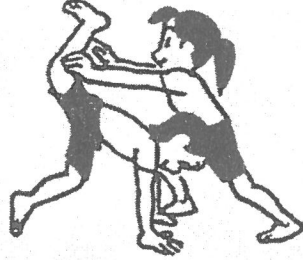
家庭でコツコツパワーアッププリント！

()年()組 名前()

長いお休みが続いていますが、体はなまっていますか？
お家で出来るパワーアップトレーニングをご紹介します。それぞれ5秒ずつ数えて出来るように練習してみよう！！

<p>腕立て★ 頭からかかとまで一直線にする。</p> 	<p>1人しゃちほこ★ 上を向いて体をそらす。</p> 	<p>片手バランス★ 頭から足先まで一直線にする。</p> <p>腰が落ちないようにする</p> 	<p>仰向け腕立て★ 頭から足先まで一直線にする。</p> <p>腰が落ちないようにする</p> 
<p>V字★ ひざを伸ばす。</p> 	<p>肩倒立★ つま先まで伸ばす。</p> <p>腰を高くする</p> 	<p>スロープ★ つま先をできるだけ遠くへ出す。</p> 	<p>ブリッジ★ 体をそらして腰の位置を高くする。</p> 

補助倒立★

<p>しっかり受け止めるように構える</p>  <p>このあたりに手をつく</p>	<p>ひじ、ひざをしっかりと伸ばす。</p>  	<p>☆勢いをつけて足を振り上げられない場合は、補助者が足を持って引き上げてもらい。</p> 
--	--	--

☆壁倒立・補助倒立はお家の人の許可をもらってから、ケガに気をつけて練習しよう！！