

「おうちでメソッド」 アドバンス

50m走



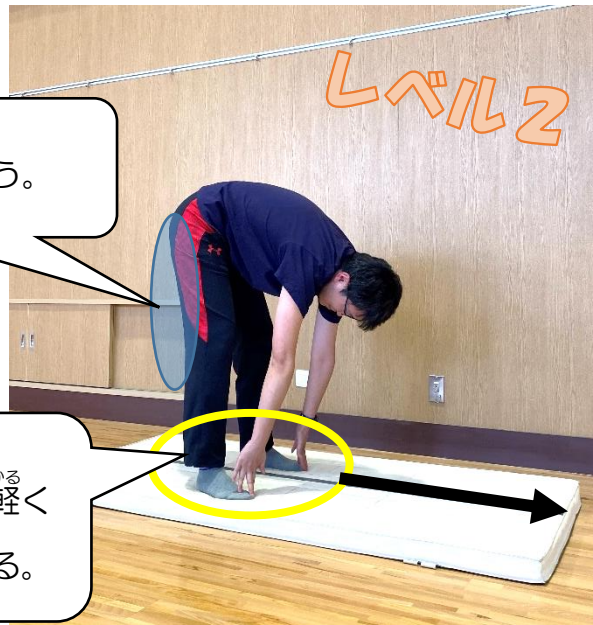
あし も ある
足持ち歩き

どちらか20歩を2セット



あし くび はな
足首を離さないようにしよう。

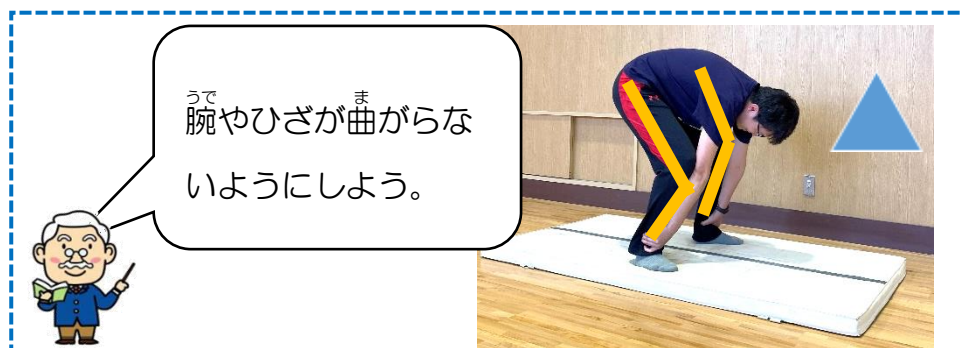
きんにく の
ここの筋肉を伸ばそう。



さき かる
つま先を軽く
タッチする。

ひざを伸ばしたままち、細かく歩く。

つま先をタッチして、細かく歩く。



うで ひざがま
腕やひざが曲がら
ないようにしよう。

かたあし
片足スクワット

それぞれ10回を2セット

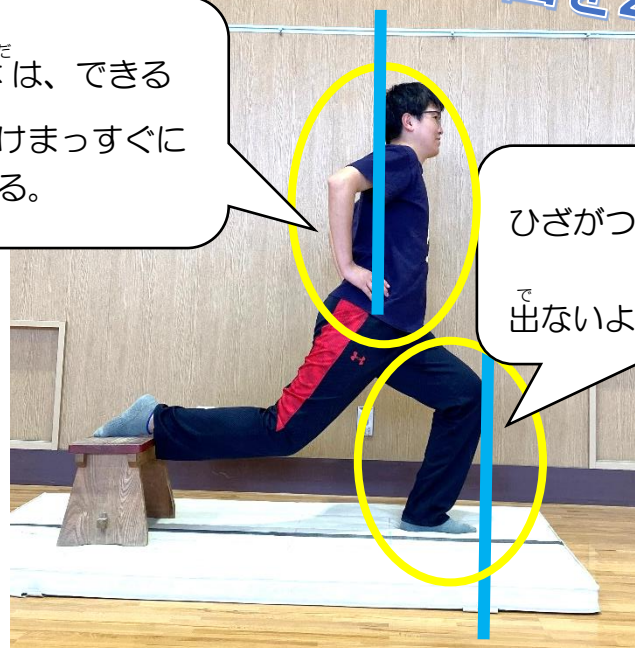
まっすぐ前を見る！

て こし
手は腰に！



からだ
体は、できる
だけまっすぐに
する。

ひざがつま先より前
に出ないように！



かたあし だい
片足を台やバランスボールの上に置く。

ゆか せつ まえ あし たいじゅう
床に接している前の足に体重をかけて体を沈み込ませる。

まえ
前ひざが90° になるくらいまで下げる。



かべ
壁などを持っても
いいよ！

