

〔今日トレ〕 4月23日(木) 曇り

みなさん、こんにちは。

休校3日目。今朝は少々肌寒い朝でした。

今日は自宅で何をしていますか？

先生方は、本日、スプリットスクワット20回、ねじり腹筋20回。

みなさんの今日トレは何ですか？

### スプリットスクワット

- ①背中を伸ばして真っ直ぐに立つ。
- ②一方の脚を前に踏み出し体重をかける。この際、前脚を鍛える意識で。大腿四頭筋への刺激を感じながら。
- ③前脚に力を加えながらゆっくりと元の位置に戻る。
- ④①～③を逆脚で行う。
- ⑤以後、左右交互に繰り返す。

### スプリットスクワット20回



### ねじり腹筋

- ①仰向けで膝を立てた状態で寝る。
- ②上体をひねりながら起こし、右肘を左膝の内側に付ける。
- ③以後、左右交互に繰り返す。

### ねじり腹筋20回

