

〔今日トレ〕 4月28日(火) 晴れ

みなさん、こんにちは。

久しぶりに太陽の光が射し込み、清々しい朝でしたね。

朝の太陽を見ることはできましたか？

本日は、椅子や机などを使ってトレーニング。転倒しないよう、不安定な場所ではやらないようにしてください。

明日は学校が祝日のため休みなので、木曜日に HP でお会いしましょう。

さあ、みなさんの今日トレは何ですか？

椅子を使って1 脚の曲げ伸ばし

①椅子に浅く座り、両手で座面を持つ。

②脚を座面の高さから下げないようにして、曲げ伸ばしを10回行う。



椅子を使って2 腕立て姿勢キープ

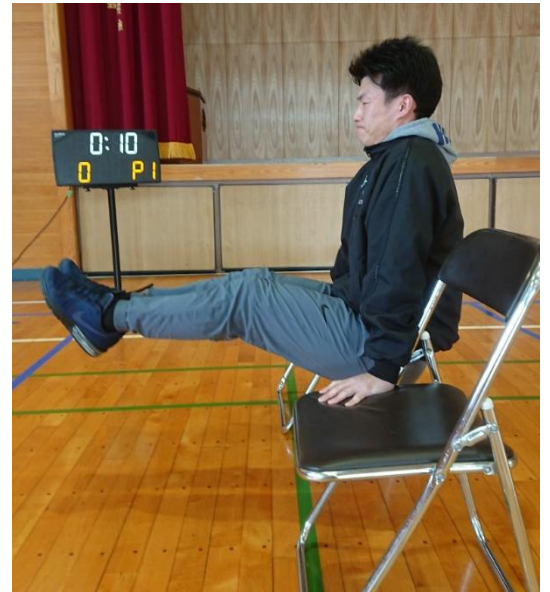
①両脚を椅子に乗せ、肩から足首まで床と平行になるよう腕立て姿勢をとる。

②30秒キープ。



椅子を使って3 脚挙げ

- ①椅子を2脚準備します。椅子の間に立ち、両手で体を支え、安定しているか確かめてください。
- ②両手だけで体を支え、膝を曲げ、抱え込むような姿勢をキープ。10秒保持します。
余裕がある人は、脚を伸ばした姿勢にチャレンジ。



椅子を使って4 スクワット

- ①背筋を伸ばして真っすぐに立つ。脚は肩幅より少し広めに。
- ②前を見ながら、椅子に座るように膝を曲げる。尻が座面に触れないところで止める。
- ③①の姿勢に戻る。
- ④10回繰り返す。

