

きんりよくとれーにんぐ  
筋力トレーニングをしよう

ぶぶん  
どこの部分？

なか  
「 お腹 」

かिसう  
回数

びょう かい  
20 秒 を 2 回 する

しゃしん  
写真



- て ゆか  
・ 手は床につけましょう
- へいこう かたあし の  
・ 床と平行になるように片足ずつ伸ばします
- じてんしゃ あし こうご  
・ 自転車をこぐように足を交互にいれかえま  
しょう