

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？

あし
「足（ふくらはぎ）」

かいすう
回数

かい かい
30回を2回する

しゃしん
写真



- ひざの 膝を伸ばしたままジャンプします。
- なわとびをするイメージでとびましょう
- かかとをつかないようにとびましょう