

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（ふともも）」

かいすう
回数

かい かい
10回を2回する

しゃしん
写真



- て あたま すくわっと
・ 手は頭のうしろにしてスクワット
- さき ひざ で ひざ
・ つま先より膝が出ないように膝をまげます
- すわ い めーじ
・ いすに座るイメージでまげます
- からだ まえ
・ 体が前にたおれたりおしりがさがりすぎたりしないようにしましょう