

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?

うで
腕
「 _____ 」

かいう
回数

かい かい
30回を2回する

しゃしん
写真

①



て
手のひらを下にして

よこ
横に伸ばします。

②



ひじ の
肘は伸ばしたまま上に

あげます。

③



よこ もど
また横に戻して1回