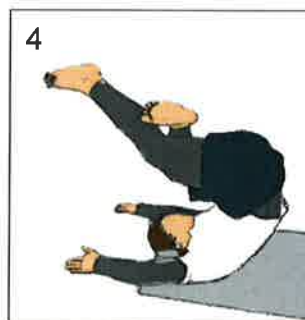
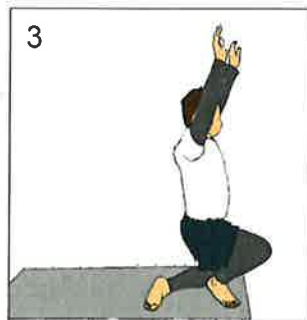


# 体幹トレーニング

core exercises

子ども向け

## a



1. 膝を曲げて体育座りの状態で座ります。
2. 手を上にあげたままカラダを丸め上半身を後ろに転がり倒します。空中で足を入れ替えます。
3. 足を左右交互に膝立ちで起き上がりましょう
4. 起き上がる時の足を左右交互に入れ替えながら2回ずつ起きます。
5. 最後の5回目で両足でバランスよう起き上がりましょう

## b



1. 膝を曲げて足の裏を合わせて足の先を掴んで座ります。
2. 足を掴んだまま後ろにカラダを倒していきます
3. 左右どちらかにカラダのを振ります。体重移動でダルマみたいにぐるぐる回っていきましょう。

正面に戻ったらそのまま反対に回っていきましょう

力だけ使うのではなく全身を使ってカラダを動かしていきましょう

