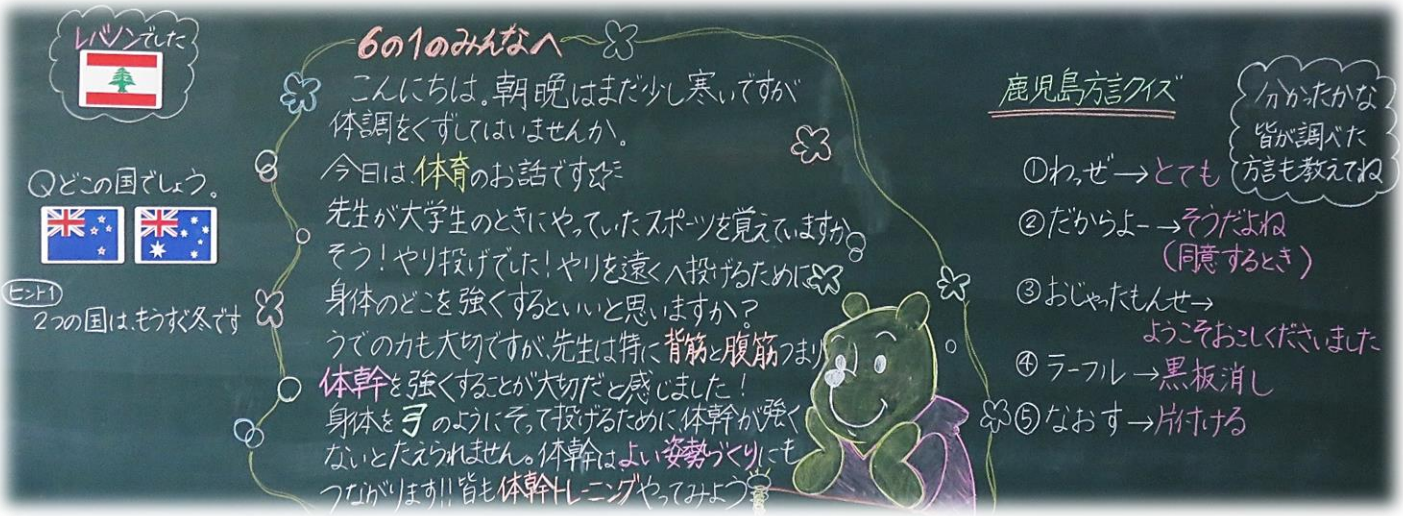
高台寺の顔

津島市立高台寺小学校
第６学年　学年通信
令和２年　臨時休業号③

○○をきたえよう！



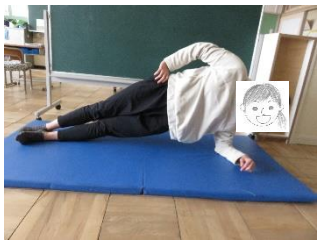
少しだけ・・・

一人でもできる簡単なものを紹介します。休憩しながらやってみてね。
机などがないスペースでけがをしないようにしましょう。

①

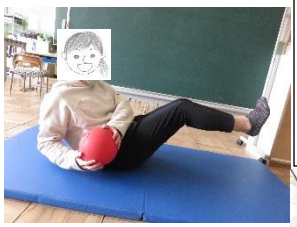
身体が一直線になるようにキープします。おしりが出ないように！
30秒～1分×2セット

②



①同様身体を一直線に。腰の位置が上がったり下がったりしないようにキープ！左右交互にやってみよう。
30秒～1分×2セット

③



足を上げて膝を曲げます。足を上げたまま、ボールをもって左右に振ります。
20回×2セット

ボールがなかったら、なにか手にもってやってみましょう。重いものだとより効果的です。