

体育課題

1. 筋力トレーニング

各種目とも 1日10回～30回×3セット（回数は個人で設定してください）

（1）腕立て伏せ



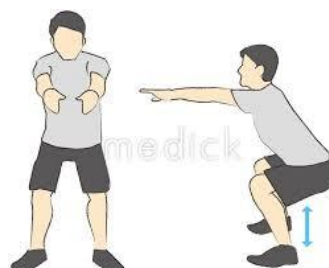
（2）腹筋



（3）背筋



（4）スクワット



2. 体幹トレーニング

※体幹を鍛えると、基礎代謝が上がり、痩せやすい体を作ることができます。そして、

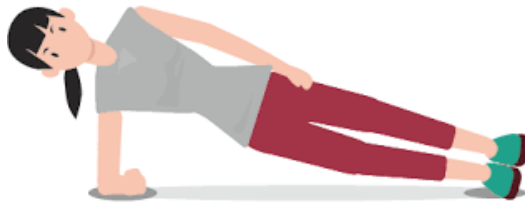
姿勢が良くなったり、基礎体力の向上も図れます。

トレーニング方法：1 分間体勢を維持してください。1 日 1 回
(きつい場合は時間を短く)

(1)



(2) 左右各 1 回



(3) 左右各 1 回

