


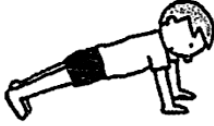
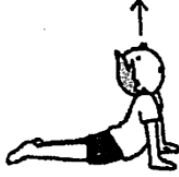
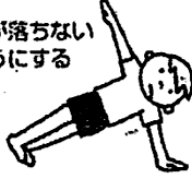
じたく うんどうれい
自宅でできる運動例




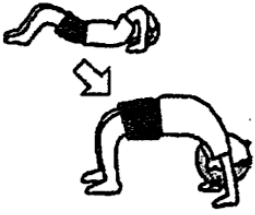
富士見小のみなさん！


外出をひかえなくてはならないので、きっと運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか。

そんな君たちに、おうちでできる簡単な運動を紹介します！

おうちの人と、いっしょにやってみよう！

水平バランス	腕立て	一人しゃちほこ	片手バランス
<p>● 体を水平にする。</p> 	<p>● 頭からかかとまで一直線にする。</p>  <p>おしりが上がらないようにする</p>	<p>● 上を向いて体をそらす。</p> 	<p>● 頭から足先まで一直線にする。</p>  <p>腰が落ちないようにする</p>

仰向け腕立て	V字	肩倒立	ブリッジ
<p>● 頭から足先まで一直線にする。</p>  <p>腰が落ちないようにする</p>	<p>● ひざを伸ばす。</p> 	<p>● つま先まで伸ばす。</p>  <p>腰を高くする</p>	<p>● 体をそらして腰の位置を高くする。</p> 

V字バランス	かえる倒立		
<p>● 手を横に伸ばしバランスをとる。</p> 	<p>● ひじの上にひざを乗せる。</p> 