



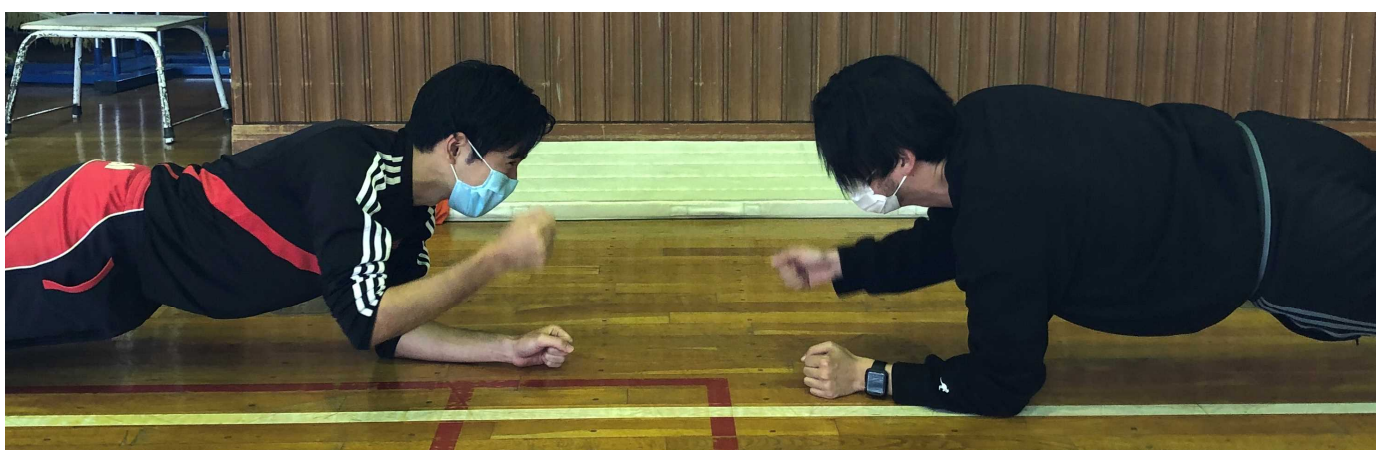
プランクというトレーニングです。肘で体を支えるポーズをとります。このとき真下を見て、腰が上がりすぎないようにします。疲れてくると腰が上がってきます。お腹にしっかり力を入れて20秒キープしてみましょ。1分休んだらまた20秒！！これを3回繰り返して見ましょ。できる人は30秒40秒と時間を変えてみてください。



ネコのバランスポーズです。右手と左足をあげます。手は肩の高さにし、足はうしろへ、手と足が床と平行になるようにあげます。息を吐きながらおこないます。体が傾かないように15秒キープしてみましょ。できたら反対の手足でもやりましょ。3回ずつチャレンジ！！！！



プランクあっち向いてホイで勝負です。



じゃ〜んけ〜ん



あっち向いて~~~~~



ホイ！！

負けたらその場で10秒キープ！！勝った人は休んでましよう。お互いの呼吸が整ったら第二回戦です。どちらかが先に5勝したら終わりです！

とても疲れますよ～～～。