

お家で♪

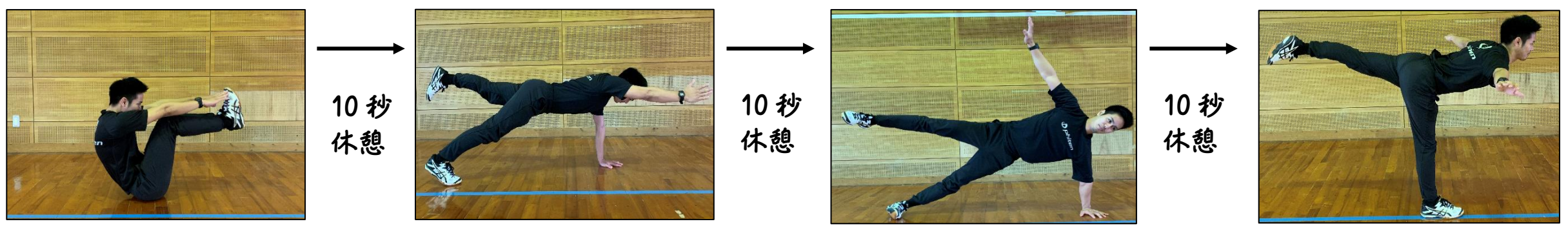
# 毎日5分 トレーニング

運動不足にならないように、なるべくお家で体を動かそう！ 下のメニューのどちらかにチャレンジして、毎日5分間の運動をしよう！

【メニューA：体幹】 4つの動きを 30秒ずつの2セット合計5分間行います。バランスが崩れてもがんばって耐えよう！

2回目は逆！

手と足はさげてもOK！ 2回目は逆！



10秒休憩

10秒休憩

10秒休憩

30秒

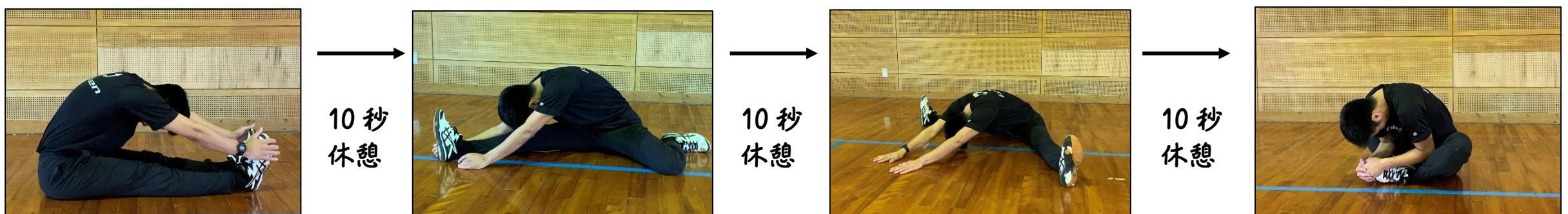
30秒

30秒

30秒

【メニューB：ストレッチ】 4つの動きを 30秒ずつの2セット合計5分間行います。無理に伸ばさず、力を抜いてリラックスしよう！

2回目は逆！



10秒休憩

10秒休憩

10秒休憩

30秒

30秒

30秒

30秒

この他にも、お家の手伝いや外で遊んだり、ジョギングをしたり工夫して、体を動かそう！！