



豊田南小学校うちトレメニュー



①プランク (20 秒)

りょうひじとつま先で
からだを支えよう



できる人はチャレンジ！
つま先で支えてみよう！



②サイドブリッジ (20 秒)

かたの下にひじがくると○



③ふっきん (10 回)

せなかを丸めておへそをみよう
りょうあしはぺったん
ひざもくっつけよう

まっすぐな

ぼうになりきろう！

T のかたちを
いしきしょう！

おなかの上のところが

ギューツとなっていると○



手をおしりのしたにおいても **OK**



④ヒップスラスト (10 回)

ゆかのぎりぎりまで足をおろしましょう
おろす時にゆっくりいきをはきながらやると○

こしがそらない

ように気を付けよう！



⑤スクワット (10 回)

かたはばに足をひらきましょう
まっすぐこしをおろしましょう

ひざがつま先より

前に出ないように！