

2 / 1 3 たいかん 体幹トレーニング

がっ き 3学期の「朝の運動」は、あさ うんどう 体幹トレーニングです。たいかん 体のどこに
ちから 力を入れたらいいのかわきながらかんが 取り組んでいます。と く



ひざつ
膝付きプランク



ひざつ
膝付きサイドプランク



ヒップエクステンション

それぞれ、30 びょうかん 秒間を2セット
おこな 行っています。



リバースプランク