

ひとり
一人でできる！

ちょうせん
挑戦したらチェック してみましょう。



ジョギング



なわとび



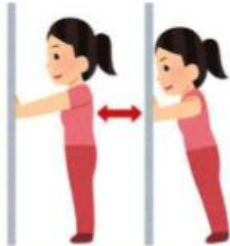
さかみち おおまたほこう
坂道の大股歩行



かいだん のぼりお
階段の上り下り



じゅうなんたいそう
柔軟体操



かべ
壁けんすい



いすのたちざり
いすの立ち座り



スクワット



バランス



うでた
腕立て



V字腹筋
V字腹筋



たいかん
体幹トレーニング①



たいかん
体幹トレーニング②



たいかん
体幹トレーニング③

注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するとき、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなれば、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。