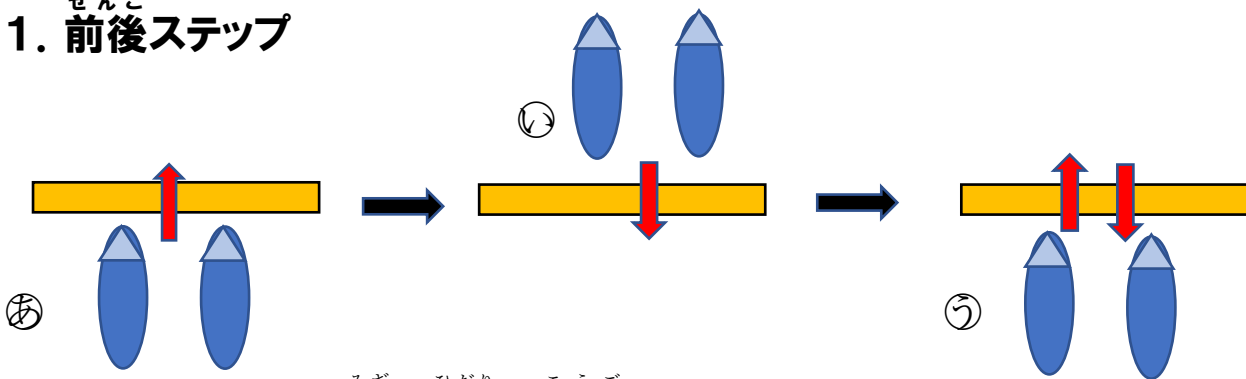


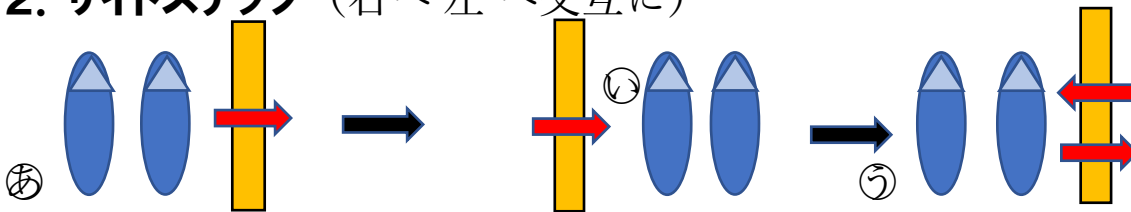
教頭先生のつぶやき

ライトレーニングに挑戦

1. 前後ステップ

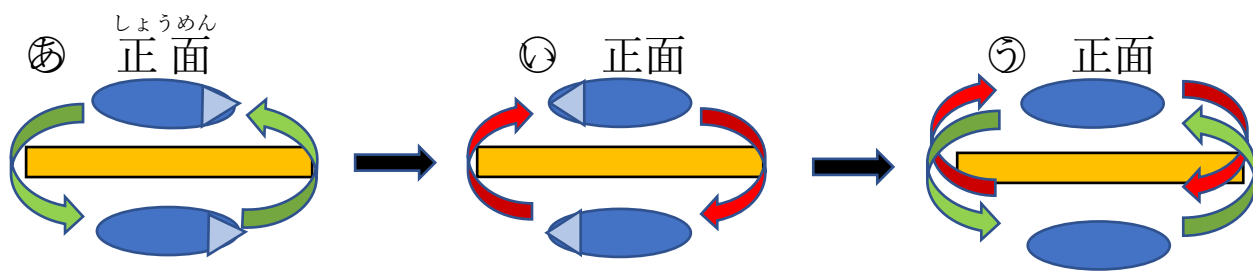


2. サイドステップ (右へ左へ交互に)



3. ツイスト (上半身は正面を向けたまま足を90度ねじった状態④で準備

をし、そこから上半身はそのまま足を180度回転させ身体をねじる)



○足首とひざを回してから始めよう！

○3種目10秒間を2～3セットやってみよう！

(数の数え方は④⑤⑥の順で元の位置に戻ったら一回です。)

○最初から全力でやらず、少しずつ回数を増やしていきましょう！