

ストレッチ・体幹

ちゅうがくぶ2ねんせい
中学部2年生からは お家の中でも手軽にできるストレッチと体

かん きた たいそう しょうかい
幹を鍛える体操を 紹介します。

どう が み からだ うご
動画を見ながら ゆっくりと体を動かしてみてください。最後ま

で できれば だいせいこう
で できれば 大成功です!