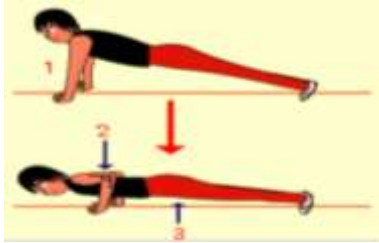


# たいいよくアツプカード

## うで立てふせ



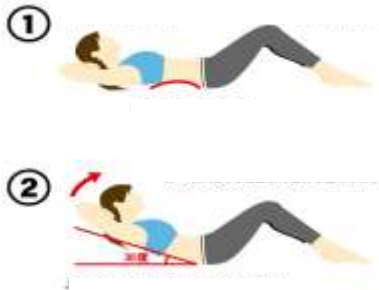
### ポイント!

うで かたはば ひろげ せすじ のぼします  
腕を肩幅に広げ、背筋を伸ばします。

しせい くずさない まげのぼし  
その姿勢を崩さないように曲げ伸ばし

おこないましょう  
を行きましょう!

## 腹筋



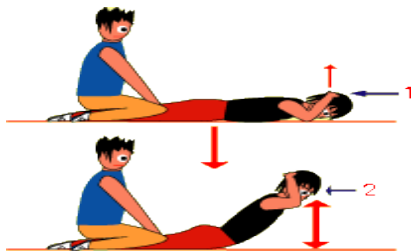
### ポイント!

からだ まげすぎたり くび まがりすぎたり  
体を曲げすぎたり、首が曲がりすぎたり

からだ いちまい いた  
せず、体が一枚の板であるようを意識  
しましょう!



## 背筋



### ポイント!

ふつきん おなじ からだ いちまい いた  
腹筋と同じように、体が一枚の板であ

るよう意識します。

## タオルふり



### ポイント!

なげるほうこう あし  
投げる方向の足をしっかりと上げ、大きく

ふみだします。タオルを持った手は頭



タオルの端を一度結ぶと、タオルふり用の道具ができます!

## タオル絞り



### ポイント!

りょうてくび うちがわ むけ りょうて そる  
両手首を内側に向け、両手が反るまで

ちから 入れてしぼります。これを繰り返しま  
す。