



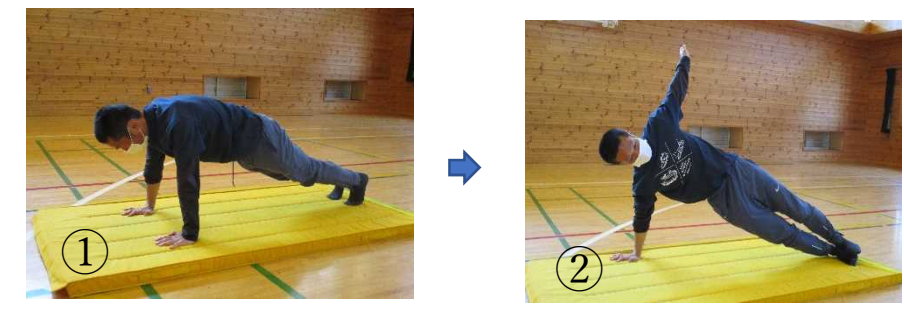


たたらっ子アクティブ

【筋カトレーニング】

レベル1：ヴィクトリー	レベル2：ヴィクトリー ^て 手あげ	レベル3：ヴィクトリー ^{よこ} 横
		
<p>おしりと^{りょうて}両手をついて、^{りょうあし}両足をあげる。なるべく足をまっすぐにのばす。</p> <p>10秒間そのまま止まる。</p>	<p>おしりをついて、^{りょうて}両手と^{あし}両足をあげる。なるべく手と足をまっすぐにのばす。</p> <p>10秒間そのまま止まる。</p>	<p>おしりをついて、^{りょうて}両手と^{あし}両足をあげる。手は横に開いてまっすぐあげる。</p> <p>10秒間そのまま止まる。</p>

レベル4：スーパーマン	レベル5：八小ローリング
	
<p>うつぶせになり、^{りょうて}両手、^{りょうあし}両足をもちあげ、スーパーマンのポーズをする。</p> <p>10秒間そのまま止まる。</p>	<p>①～⑤の動きを止まらないようにする。</p> <p>上向きになり、最後にうでたての姿勢にもどる。次に、^{つぎ}反対の向きにまわる。</p> <p>^{みぎまわりひだりまわり}右回り左回りとも3周する。</p>

レベル5：八小ローリング
