



けん こう からだ たい りょく よう そ
健康な体づくりと体力要素



有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・水泳

じ きゅう りょく
持久力

筋カトレーニング

- ・スクワット
- ・クランチ
- うでた ふ
・腕立て伏せ

きん りょく
筋力



バランス

- かたあし だ
・片足立ち
- ある
・ライン歩き
- ・ケンケンとび

へい こう せい
平衡性

じゅう なん せい
柔軟性

ストレッチング

- ・ふくらはぎ
- だいたいまえ うし
・大腿前・後ろ
- こかんせつ
・股関節



4つの運動をバランスよく行おう！