

① 腕立て伏せ

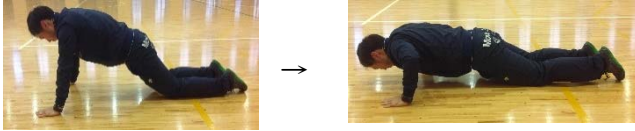
Step1：ひざつき腕立て伏せ

Step2：ノーマル（体カテストと同じ）

Step3：片足上げ腕立て伏せ

（最初は足をつけておき、腕を曲げるのと同時に足を上げる）

Step4：手たたき腕立て伏せ



<ひざつき腕立て>



<片足上げ腕立て伏せ>

② 腹筋

Step1：ふともも裏をつかんで腹筋

Step2：ノーマル…体カテストと同じ

Step3：足上げ腹筋（足を上げ、ひざを90°に曲げる）

Step4：足上げVシット腹筋（足を上げ、ひざを伸ばす）



<Step3 足上げ腹筋>



<Step4 足上げVシット腹筋>

③ 背筋

Step1：対角線上にある手足を同時に

Step2：両手・両足を同時に

Step3：振り子背筋



<背筋・対角線上にある手足を同時に>

④ スクワット

Step1：両足スクワット

Step2：片足スクワット（右図）

Step3：ジャンプスクワット

（ジャンプの高さを伸ばしていく）

