

【保健体育科より】

「運動不足・ストレス解消、体カアップのための動画紹介」

下記の動画を活用されてはいかがでしょうか。おうちの中のような狭い場所でも十分できます。しっかり汗を流してください。

○くまモン体操（ノーマル）

<https://www.youtube.com/watch?v=sBBZop5j6D0>

○くまモン体操（カラオケバージョン）

<https://www.youtube.com/watch?v=kCiNs69wFY0>

○実践ストレッチ①

<https://www.youtube.com/watch?v=0hgcYYc3PnA>

○実践ストレッチ②

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZHR7qRcCx8>

○実践ストレッチ③

<https://www.youtube.com/watch?v=hlwd66aZ7w0>

○3分間エアロビ

<https://www.youtube.com/watch?v=o.j61hJdMmq0>

○足が速くなるダンス

<https://www.youtube.com/watch?v=fIkv2f3nR2U>