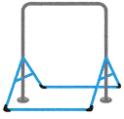
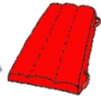


# はるやすみのれんしゅう



## てつぼう プログラム

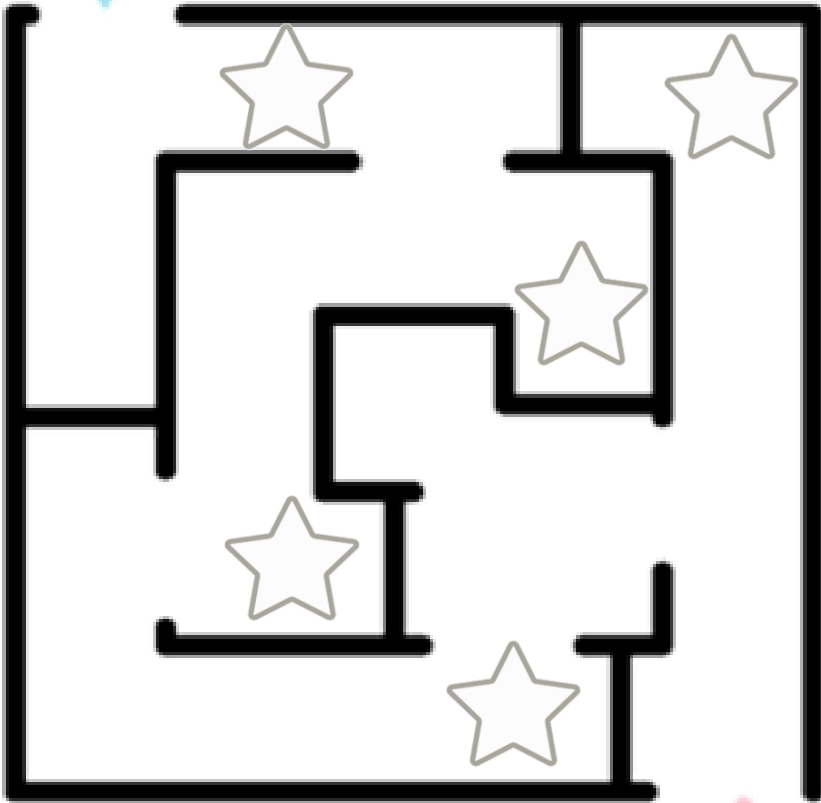


みんなー！ はるやすみのれんしゅうはすすんでいるかな？！  
だいごかいめは、てつぼうがしょうたつするための  
れんしゅうにちょうせんするよ！ レッツ☆チャレンジ！！  
はるやすみのれんしゅうは、まだまだつづくよー♪♪



### スタート

- ☆をあつめながら、スタートからゴールまですすんでみてね！
- トレーニング①～⑤までチャレンジできたら、1つの☆をいろをぬってすすんでね！



### 《トレーニングほうほう》

① V字バランス (10びょう)



② ゆりかご (10かい)



うしろにあたまをうたないようにちゅうい！

③ おにぎり (10びょう)



④ えんとつ (10びょう)



⑤ キリンジャンプ (10かい)



かたあしでうえにキックする！



### ゴール