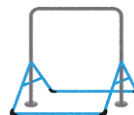
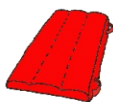




# 春休みの練習復習



小学生へん



お友達!! 春休みの練習やってくれたかな?  
今回は春休みの練習を復習しよう♪♪  
お家の人といっしょにやってみてね!!

## ☆チャレンジ方法☆



①サイコロを作ろう♪

②サイコロをふって、出た数を進んでトレーニングだ!

さあ! ゴール目指して出発だ!

# START



さあ! 出発だ!!

①ストレッチ (10秒)



③ブリッジ  
歩き  
(15歩)



⑤背倒立・手なし背倒立  
(15秒)



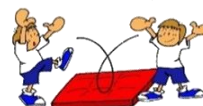
②壁倒立  
(15秒)



④フランク・横フランク  
(30秒)



ここはマットエリアだよ!!  
おぼえているかな...?



⑥開脚ストレッチ  
(15秒キープ)



⑦手押し車  
(前30歩  
後ろ30歩)



⑧カエル逆立ち (15秒)



足の内側をひじに乗せることがポイント!

ここは跳び箱  
エリア!!

⑨おおきいウサギジャンプ  
(30歩)



あしをひらいたまますもう!!

# GOAL



またチャレンジ  
してみよう!!

ここは鉄棒  
エリアだよ!!  
ゴールまで  
あと少し!!

⑭キリンジャンプ (15回)



お家の人の上でボールを持ってもらってキック!

⑫V字バランス (開閉15回)



⑮ボールキック (15回)



お家にあるボールでできるよ!

⑬腕立て伏せ (15回)



⑪足上げ腹筋 (15回)



床に足がつかないようにしよう!

チャレンジ  
回数

