



はるやすみのれんしゅう

ぶくしゅう

☆チャレンジほうほう☆



①サイコロをつくろう♪

②サイコロをぶって、でたかぞえをすんでトレーニングだ!

さあ! ゴールめざしてしゅっぱつだ!

おともだち!! はるやすみのれんしゅうやってくれたな?
こんかいははるやすみのれんしゅうをぶくしゅうしよう♪♪
おうちのひとといっしょにやってみてね!!



START



さあ! しゅっぱつだ!!

①ストレッチ (10びょう)



③ておしぐるま (30すずむ)



⑤ブリッジ (15びょう)



②かべさかだち (15びょう)



④ウサギジャンプ (15すずむ)



ここはマットエリアだよ!!
おぼえているかな...?



⑥かいきやくストレッチ (15びょうキープ)



⑦ておしぐるま (30すずむ)

しょうがいぶつをよけながらすすもう!



⑧くまあるき (30すずむ)



ここはとびばこエリア!!

⑨おおきいウサギジャンプ (15すずむ)



GOAL



またチャレンジしてみよう!!

ここはてつぼうエリアだよ!!
ゴールまであとすこし!!

⑭えんとつ (15びょう)



⑫ゆりかご (15かい)



⑮キリンジャンプ (15かい)



⑬おにぎり (15びょう)



⑩VJ バランス (15びょう)



⑩ゲーパージャンプ (30かい)



チャレンジ
かいそう

