

Training at home 4

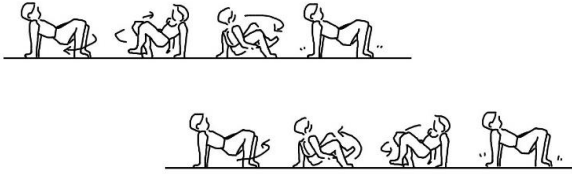
1、ひざつけ、うでたてふせ(テスト1回)



1かい	1かい	1かい	1かい	1かい
1かい	1かい	1かい	1かい	ごうかく合格

2、カニ、その場でまわる(テスト1回)

①みぎまわり ②ひだりまわり



①	1かい	1かい	1かい	1かい	1かい	ごうかく合格
②	1かい	1かい	1かい	1かい	1かい	ごうかく合格

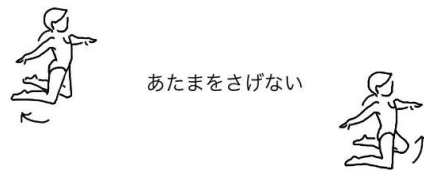
3、長座→足あげタッチ(テスト2回)



2かい	2かい	2かい	2かい	2かい
2かい	2かい	2かい	2かい	ごうかく合格

4、両手を広げた、片膝立ち(テスト3秒)

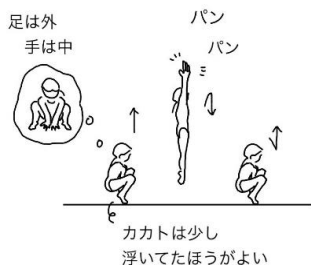
①みぎひざ立ち ②ひだりひざ立ち



①	20かぞえる	20かぞえる	20かぞえる	20かぞえる	ごうかく合格
②	20かぞえる	20かぞえる	20かぞえる	20かぞえる	ごうかく合格

5、ゆかに手をついたカエル姿勢→高くジャンプ手たたき2回

(テスト1回)



1かい	1かい	1かい	1かい	1かい
1かい	1かい	1かい	1かい	ごうかく合格

6、手をお尻におき、かかと当て(テスト5回)



10かい	10かい	10かい	10かい	10かい
10かい	10かい	10かい	10かい	ごうかく合格

※ケガをしないように、安全な場所で行ってください。

※YouTubeにある、ヨガ体操教室の準備運動を行ってからテキストを練習すると、より効果的です。

※練習をした回数に自分の好きなマークでチェックし、お家の方がテストしてあげてください。

合格をしたら、合格欄に花丸や、シールなどをお願いします。

※練習の「かぞえる」は早くかぞえて良いです。テストの「秒」はゆっくりと正確にお願いします。



解説動画