

# Training at home 5

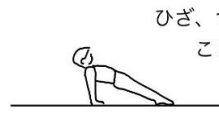
1、ひざつけ、うでたてふせ(テスト1回)<sup>かい</sup>



足はあげておく  
ひざはつけたまま お腹をつけてよい

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

2、背面しじが(テスト5秒)<sup>はいめん びょう</sup>



ひざ、つま先をのばし  
こしをたかくあげる

10 かぞえる	10 かぞえる	10 かぞえる	10 かぞえる	10 かぞえる
10 かぞえる	10 かぞえる	10 かぞえる	10 かぞえる	ごうかく合格

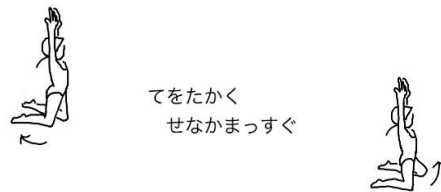
3、長座→つま先をクロスタッチ(テスト5回)<sup>ちようざ きき かい</sup>



3かい	3かい	3かい	3かい	3かい
3かい	3かい	3かい	3かい	ごうかく合格

4、両手を上げた、片膝立ち(テスト3秒)<sup>りょうて あ かたひざ だ びょう</sup>

①みぎひざ立ち ②ひだりひざ立ち

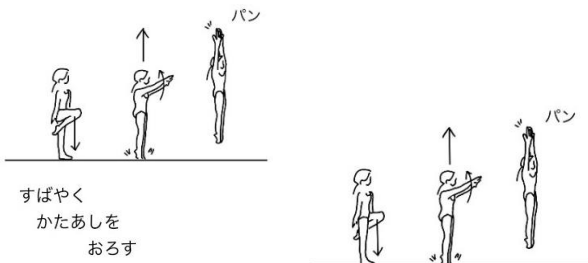


てをたかく  
せなかまっすぐ

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、片膝まげ立ち→すぐさま両足ジャンプ手たたき1回(テスト1回)<sup>かたひざ だ りょうあし かい かい</sup>

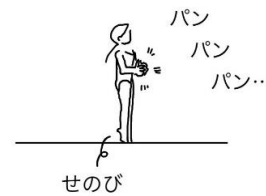
①みぎ お ②ひだり お  
右あし下ろし 左あし下ろし



すばやく  
かたあしを  
おろす

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

6、背伸びキープ→手たたき(テスト5回)<sup>せのび かい</sup>



せのび

5かい	5かい	5かい	5かい	5かい
5かい	5かい	5かい	5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。<sup>あんぜん ばしょ おこ</sup>

※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。<sup>たいそうきょうしつ じゆんびうんどう おこ れんしゆう こうかてき</sup>

※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。<sup>れんしゆう かいすう じぶん す うち かた</sup>

合格したら、合格欄に花丸や、シールなどをお願いします。<sup>ごうかく ごうかくらん はなまる ねが</sup>

※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。<sup>れんしゆう はや い びょう せいかく ねが</sup>



解説動画