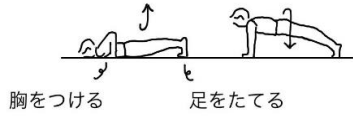


Training at home 6

1、うでたてふせ(胸をつけて)(テスト3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、長座→ひねって支持臥

①右ひねり ②左ひねり



おしりを上げながらひねる



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

3、うつ伏せ片足上げキープ(テスト5秒)

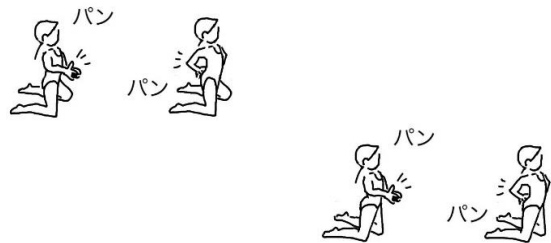
①みぎ足上げ ②ひだり足上げ



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

4、片膝立ちバランス→前後で手たたき(テスト3回)

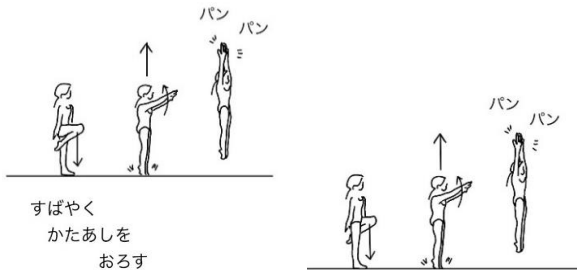
①みぎひざ立ち ②ひだりひざ立ち



①	4かい	4かい	4かい	4かい	ごうかく合格
②	4かい	4かい	4かい	4かい	ごうかく合格

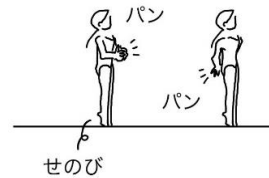
5、片膝まげ立ち→すぐさま両足ジャンプ手たたき2回(テスト2回)

①みぎおし下ろし ②ひだりおし下ろし



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→前後で手たたき(テスト5回)



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、安全な場所で行なってください。

※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