

Training at home 1

1、しじが、てぶみ(テスト5回)^{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	5かい	ごうかく合格

2、カニ、てぶみ(テスト5回)^{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	5かい	ごうかく合格

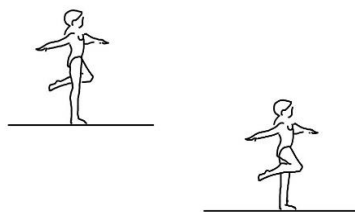
3、かかえこみ、足あげどめ(テスト 5秒)^{あし} ^{びょう}



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

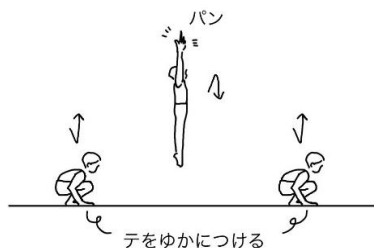
4、りょうてを広げた、片足立ち(テスト5秒)^{ひろ} ^{かたあしだ} ^{びょう}

①みぎあし立ち ②ひだりあし立ち



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、ゆかに手をついたしゃがみ込み→高くジャンプ手たたき1回^{かい}
(テスト1回)^{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	1かい	ごうかく合格

6、足を前後に開いて、すばやく腕ふり(テスト10回)^{あし} ^{ぜんご} ^{ひら} ^{うで} ^{かい}

①みぎあし前 ②ひだりあし前



①	20 かい	20 かい	20 かい	20 かい	ごうかく合格
②	20 かい	20 かい	20 かい	20 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。

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

ごうかく合格したら、ごうかくらん はなまる ねが

※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。



動画解説