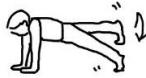


# Training at home 2

1、しじが、あしづみ(テスト5回)<sup>かい</sup>



|     |     |     |     |        |
|-----|-----|-----|-----|--------|
| 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、あしづみ(テスト5回)<sup>かい</sup>



|     |     |     |     |        |
|-----|-----|-----|-----|--------|
| 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 |

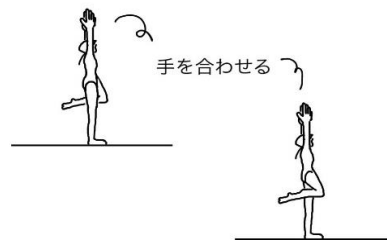
3、かかえこみ、足あげたき(テスト 5回)<sup>かい</sup>



|     |     |     |     |        |
|-----|-----|-----|-----|--------|
| 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 |

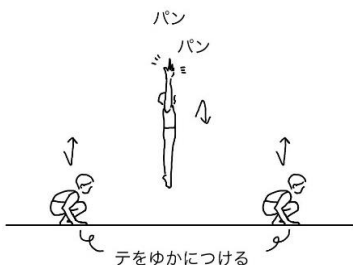
4、りょうてをあげた、片足立ち(テスト5秒)<sup>びよう</sup>

①みぎあし立ち ②ひだりあし立ち<sup>だ</sup>



|   |            |            |            |            |        |
|---|------------|------------|------------|------------|--------|
| ① | 20<br>かぞえる | 20<br>かぞえる | 20<br>かぞえる | 20<br>かぞえる | ごうかく合格 |
| ② | 20<br>かぞえる | 20<br>かぞえる | 20<br>かぞえる | 20<br>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2回(テスト1回)<sup>かい</sup>



|     |     |     |     |        |
|-----|-----|-----|-----|--------|
| 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、片足立ちで、うでふり(テスト5回)<sup>かい</sup>

①みぎあし立ち ②ひだりあし立ち<sup>だ</sup>



|   |          |          |          |          |        |
|---|----------|----------|----------|----------|--------|
| ① | 20<br>かい | 20<br>かい | 20<br>かい | 20<br>かい | ごうかく合格 |
| ② | 20<br>かい | 20<br>かい | 20<br>かい | 20<br>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。

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