

Training at home 5

1、ひざつけ、うでたて、ふせ(テスト1回)



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、背面しげが(テスト5秒)



ひざ、つまさきをのばし

こしをたかくあげる

3、長座→つま先をクロスタッチ(テスト(5回)



4、両手を上げた、片膝立ち(テスト3秒)

①みぎひざ立ち ②ひだりひざ立ち



てをたかく
せなかまっすぐ

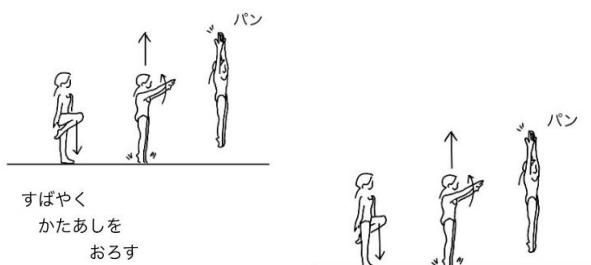


| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|---------|
| 3かい | 3かい | 3かい | 3かい | 3かい |
| 3かい | 3かい | 3かい | 3かい | ごうかく 合格 |

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

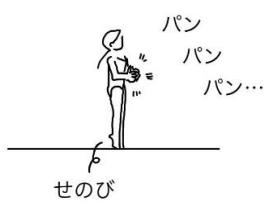
5、片膝まげ立ち→すぐさま両足ジャンプ手たたき1回(テスト1回)

①右あし下ろし ②左あし下ろし



すばやく
かたあしを
おろす

6、背伸びキープ→手たたき(テスト5回)



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

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------------|
| 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、ヨゴ体操教室の準備運動を行な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