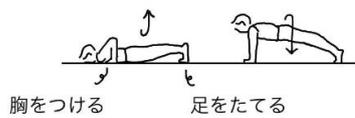


Training at home 7

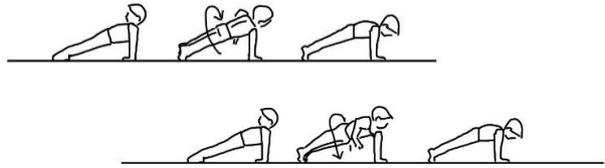
1、うでたてふせ(胸をつけて)(テスト3回)



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、背面支持臥→ひねって支持臥

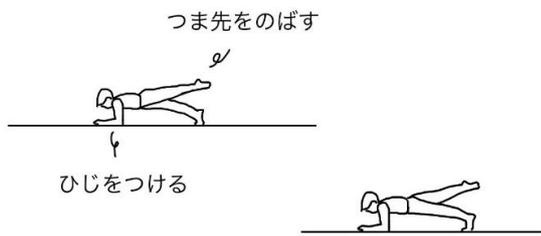
- ① 右ひねり ② 左ひねり



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

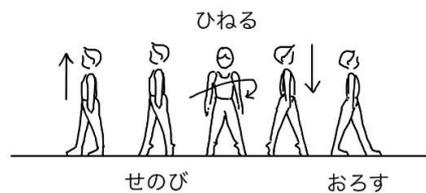
3、肘じが→片足上げキープ(テスト5秒)

- 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

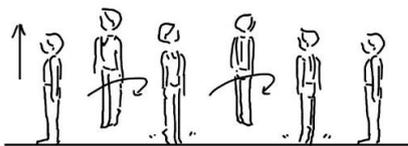
4、背伸び向き変え(テスト2回)



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

5、足首を使い、細かくジャンプ1周(5秒ちょうどで、1周する！)

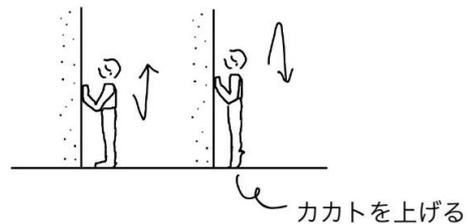
- ① 右まわり ② 左まわり



5秒ちょうどで1周

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

6、カベに手をつけて、かかとの上げ下げ(テスト5回)



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

※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