

Training at home 2

1. しじが、あしぶみ(テスト5回)



2. カニ、あしぶみ(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

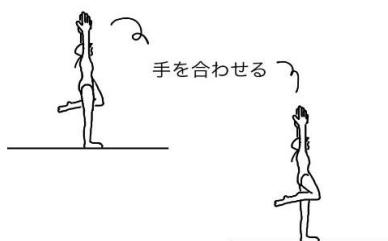
5かい	5かい	5かい	5かい	5かい
5かい	5かい	5かい	5かい	ごうかく 合格

3. かかえこみ、足あげたき(テスト 5回)



4. りょうてをあげた、片足立ち(テスト5秒)

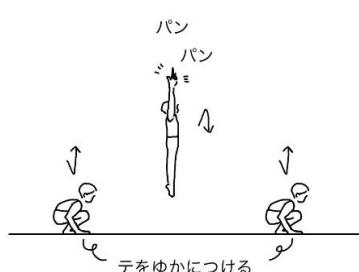
①みぎあし立ち ②ひだりあし立ち



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. 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)



6. 片足立ちで、うでふり(テスト5回)

①みぎあし立ち ②ひだりあし立ち



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

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