

# Training at home 3

1、しじが、ももタッチ(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、おしりタッチ(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

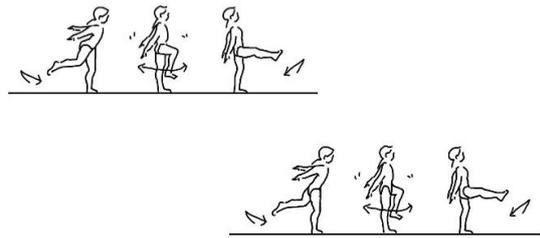
3、かかえこみ足上げ→自転車こぎ(テスト5回)<sup>かい</sup>



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

4、りょうてを広げた、片足立ち→前キック→後ろキック(テスト3回)<sup>かい</sup>

①みぎあし立ち ②ひだりあし立ち



5かい	5かい	5かい	5かい	5かい	①	3かい	3かい	3かい	3かい	ごうかく合格
5かい	5かい	5かい	5かい	ごうかく合格	②	3かい	3かい	3かい	3かい	ごうかく合格

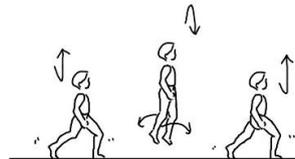
5、ゆかに手をついたカエル姿勢→高くジャンプ手たたき1回<sup>かい</sup>

(テスト1回)



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、その場で、脚の前後入れ替えジャンプ(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

※ケガをしないように、安全な場所で行ってください。

※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」はゆっくりと正確をお願いします。



解説動画