



たいいく 体育のかだい



たいそうだいいち
・ラジオ体操第一

じゅうなんたいそう
・柔軟体操

・なわとび

たいりょく
・体カづくり

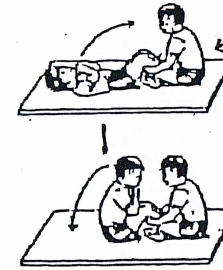
さんこうどうが
＜参考動画＞

<https://m.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>

＜しゅもく＞	
ブリッジ	
ぜんくつ 前屈	
あし ひら 足を開いてぜんくつ 前屈	
アンテナ	
さきぶね 笹船	
V字バランス	
かたて 片手バランス	

＜しゅもく＞	
まわして ぴよん	
まえ 前まわしとび	
まえ あし 前かけ足とび	
うし 後ろまわしとび	
うし 後ろかけ足とび	
まえ 前あやとび	
うし 後ろあやとび	
まえ 前こうさとび	
うし 後ろこうさとび	
に 二じゅうとび	

はっきん ちょうせん
＜腹筋に挑戦！＞



・おうちの人に
足を支えてもらおう

30秒間で
何回できるかな？