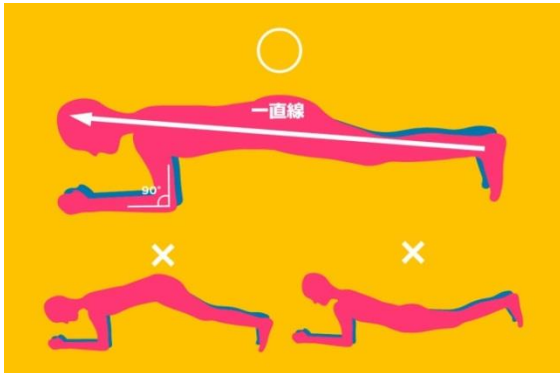


① プランク

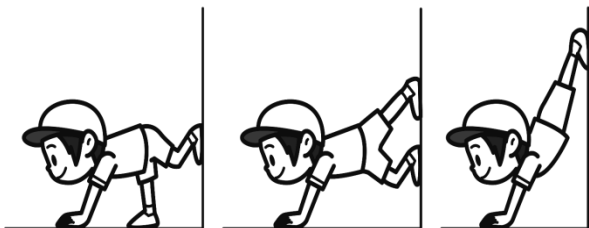


やりかた

- ① ^{うでを}腕立て伏せのしせいから、^{ひじ}肘をつけます。
- ② ^{あし}足から^{あたま}頭までが、^{いっしょくせん}一直線になるようにします。
- ③ おしりが^う浮いたり、^{からだ}体をそらしたりしないように、^き気をつけよう。

かい もくひょう 1回の目標	
ていがくねん 低学年	びょう 5秒
ちゅうがくねん 中学年	びょう 10秒
こうがくねん 高学年	びょう 15秒

② かべのぼりさかだち



やりかた

- ④ てとてをひろげてひじをのぼす
- ⑤ てとてのあいだをみる。
- ⑥ できるようになったら、かべのほうをむいて、かべとうりつにもちょうせんしてみよう。

1回のもくひょう	
低学年	5びょう
中学年	15びょう
高学年	30びょう