

③うでたてふせ



やいかた

- ① イラストのしせいから、うでをまげて、のぼしましょう。
- ② あたまからおしりまで、まっすぐなしせいをとりましょう。
- ③ どうしてもできない人は、ひざをつけてやりましょう。

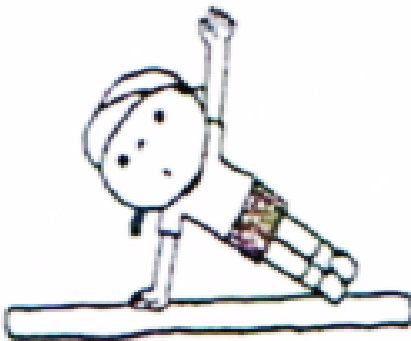
かい もくひょう
1回の目標

ていがくねん
低学年 5回

ちゅうがくねん
中学年 10回

こうがくねん
高学年 15回

④かた手バランス



- ① あたまから、あしさきまでいっちょくせんにします。
- ② ひじをのぼしてからだをささえます。
- ③ 30びょうとまってみよう。
- ④ ほんたいのてでもやってみよう。