

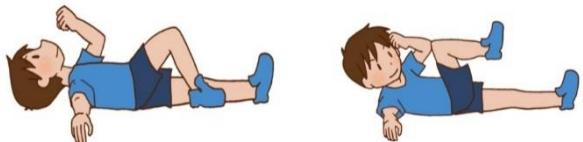
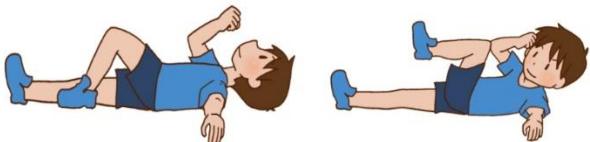
第3だん！！！

なまえ（ ）

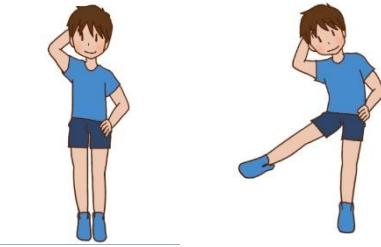
## けいそくは力なり！～たいいりょくアップトレーニング～

① クロスクランチ20秒

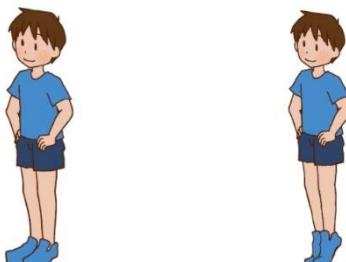
②クロスクランチ（はんたい）20秒



③ サイドクランチ30秒ずつ



④つまさきだち30秒



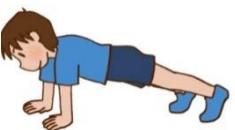
⑤ アンバנסドサイドブリッジバランス30秒ずつ



⑥バービージャンプ15秒



←できればこのとき、  
りょうてをあげてジャ～ンプ！



⑦ ハンカチでイチローキャッチ



←できたら  
たか～くあげてみよう。  
いっかいてんキャッチも  
してみよう！！

⑧たおれこみダッシュ（あぶなくないところで）



←からだをまっすぐ。  
おへそのしたに力を  
いれて。

⑨ なわとび いろいろなしゅもくに

チャレンジ！  
まえとび・うしろとび  
けんけん・こうさとび  
あやとび・にじゅうとび  
さんじゅうとび…！？



6/19	6/20	6/21
6/22	6/23	6/24
6/25	6/26	6/27
できた日に○をつけよう！がんばってね		