

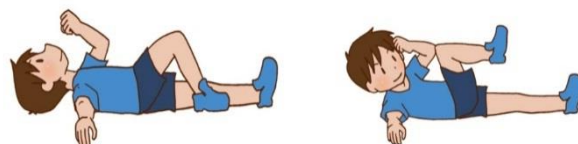
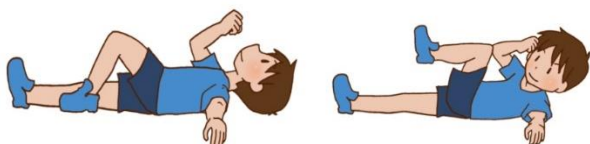
第3だん!!!

なまえ ()

けいぞくは力なり! ~たいりょくアップトレーニング~

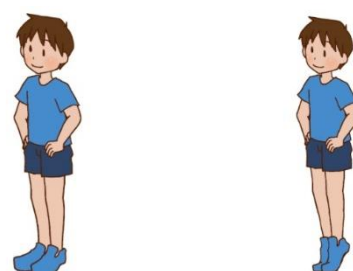
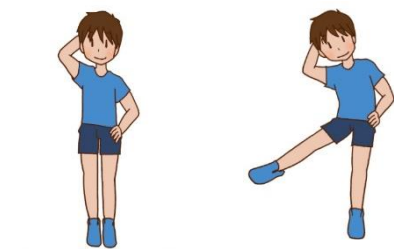
① クロスクランチ20びょう

② クロスクランチ (はんだい) 20びょう



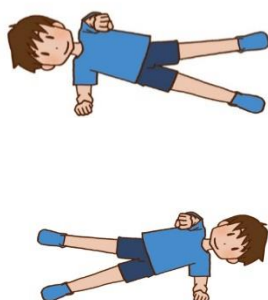
③ サイドクランチ30びょうずつ

④ つまさきだち30びょう



⑤ アンバンスドサイドブリッジバランス30びょうずつ

⑥ バービージャンプ15びょう



←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

⑧ たおれこみダッシュ (あぶなくないところで)



←できれば
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!!

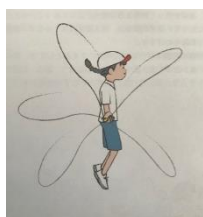


←からだをまっすぐ。
おへそのしたに力を
いれて。

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