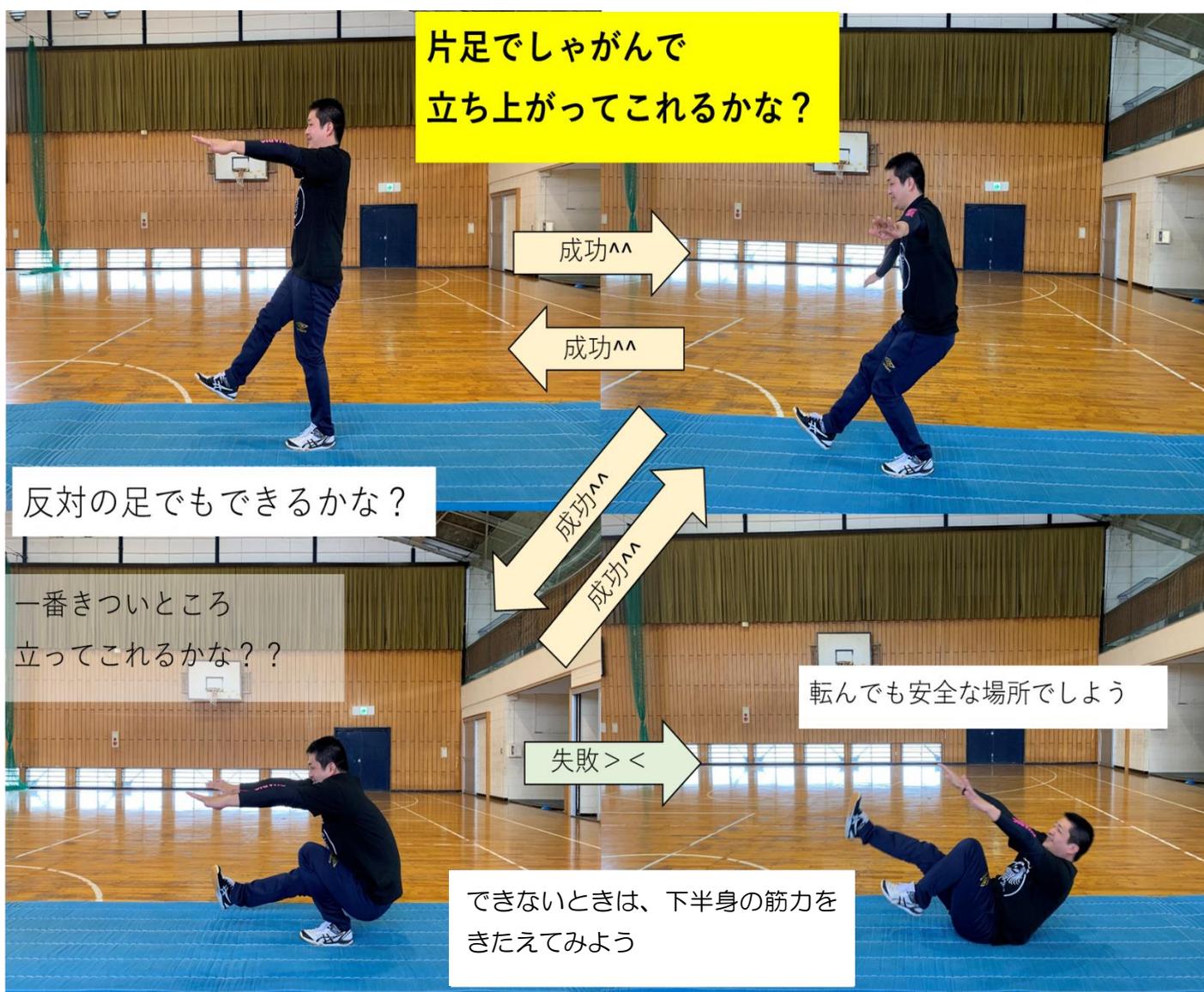


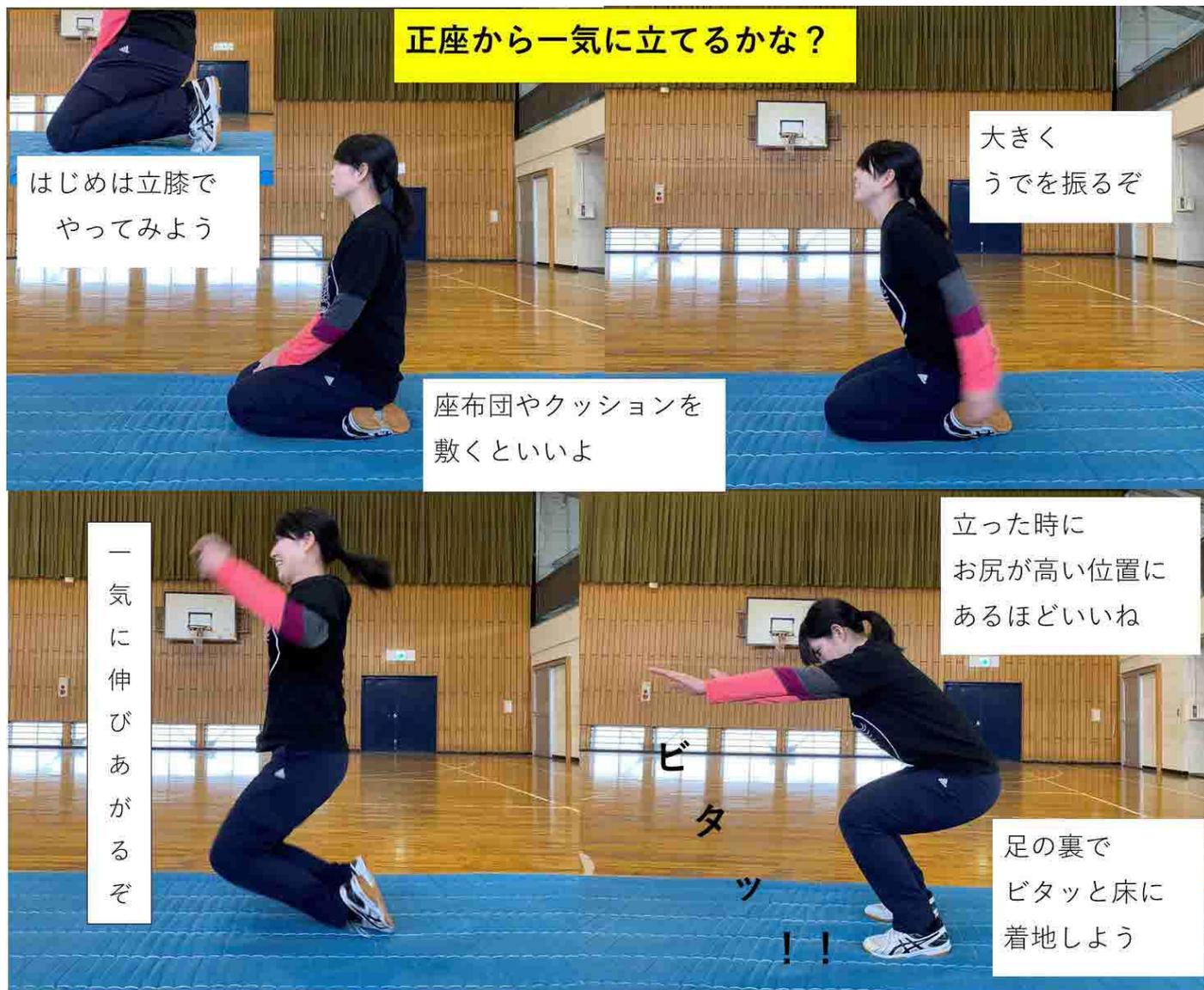
おうちでできるトレーニング（チャレンジ編①）

☆おうちでできるチャレンジ運動を紹介します。毎日、挑戦すればできるかも！？

チャレンジ編のポイントは次の4つだ！！

- ストレッチをしてから挑戦しよう！
- 安全な場所でやろう！
- 無理せず挑戦することが大切だね！
- 家族で競ってみるのもいいね！





おうちでできるトレーニング（チャレンジ編②）

☆おうちでできるチャレンジ運動を紹介します。毎日、挑戦すればできるかも！？

チャレンジ編のポイントは次の4つだ！！

- ストレッチをしてから挑戦しよう！
- 安全な場所でやろう！
- 無理せず挑戦することが大切だね！
- 家族で競ってみるのもいいね！

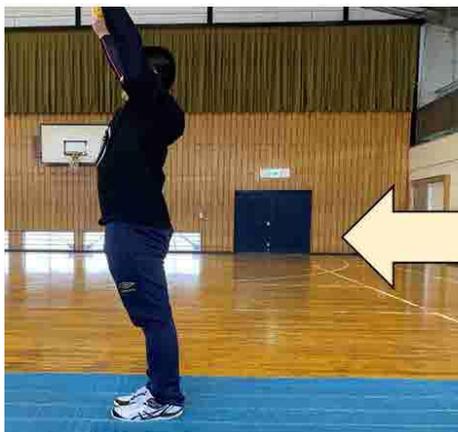
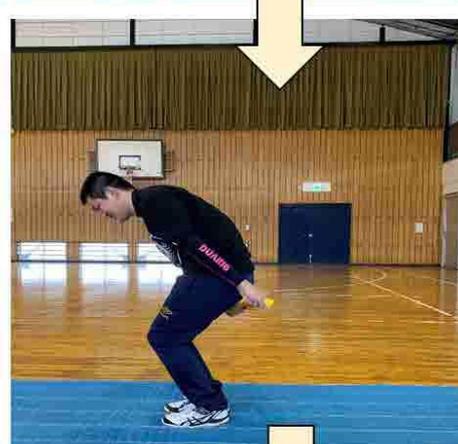


持つ幅を狭くすると
難易度があがるよ

タオルで1周できるかな？

肩をやわらかくしよう

前からも後ろからも
やってみよう



おうちでできるトレーニング（チャレンジ編③）

☆おうちでできるチャレンジ運動を紹介します。毎日、挑戦すればできるかも！？

チャレンジ編のポイントは次の4つだ！！

- ストレッチをしてから挑戦しよう！
- 安全な場所でやろう！
- 無理せず挑戦することが大切だね！
- 家族で競ってみるのもいいね！

タイ
ミ
ン
グ
よ
く
う
で
を
ふ
ろ
う

30秒で
何回つま先タッチできるかな？
(ひざまげVer.)

何回できたか記録をつけよう
今日より明日、明日より明後日
過去の自分と勝負できるぞ

着地するとき
次のジャンプの準備ができるかな

タイミ
ング
よく
うで
をふ
ろ
う

30秒で
何回つま先タッチできるかな？
(ひざピーンVer.)

何回できたか記録をつけよう
今日より明日、明日より明後日
過去の自分と勝負できるぞ

着地するときに
次のジャンプの準備ができるかな～