

お家でできる運動特集(4, 5, 6年生)

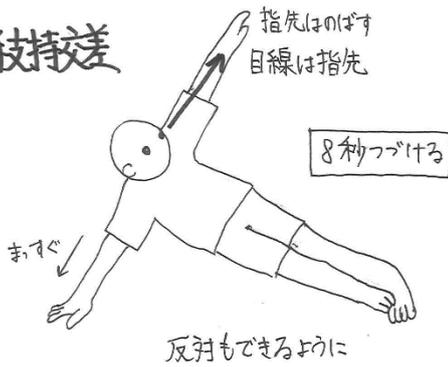
お家でできる簡単な運動を紹介し、準備体操・ストレッチをしてから安全な

場所で行いましょう。気分転換や運動に活用ください。

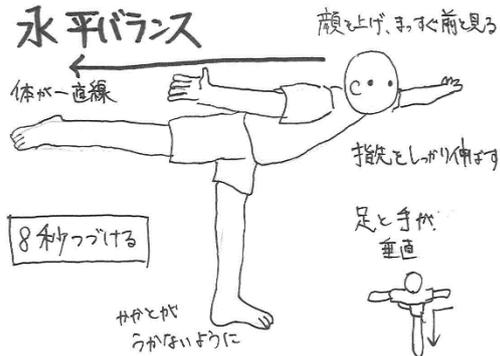
仰向け腕立て



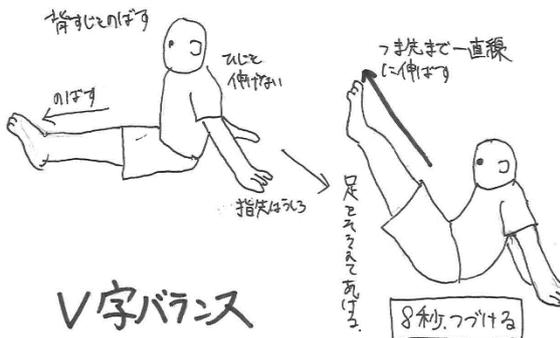
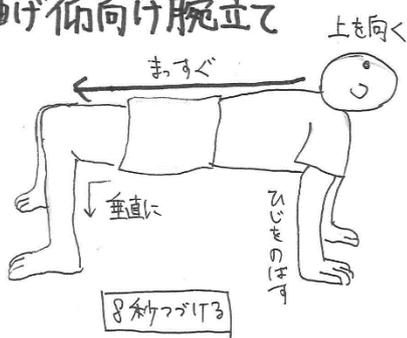
片足持ち



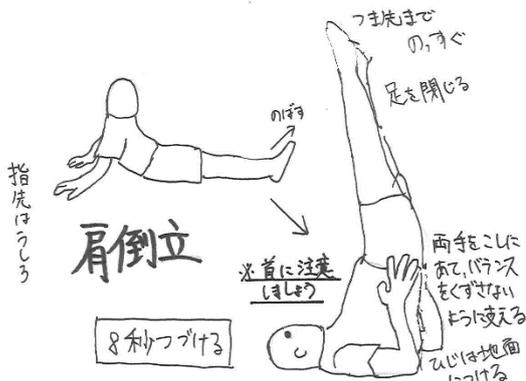
水平バランス



ひざ曲げ仰向け腕立て



V字バランス



追記
肩倒立とブリッジはお家に入っているときにしましょう。

4/17 15:45 追記