

いえ なか たいいよく
家の中でできる体力づくり

黒川小 体育部

	ないよう 内容	きろく 記録
1	かたあし だ 片足立ち	
2	だるまん	
3	ぶいじ V字ふっきん	
4	かたて ぼらんす 片手バランス	
5	かたあし すくわっと 片足スクワット①	
6	ぶりっじ ブリッジ	
7	はいきん	
8	うでた 腕立てふせ①	
9	かたあし すくわっと 片足スクワット②	
10	かえる あしう カエル足打ち	
11	ふっきん	
12	あし ぼっ ちん 足パッチン	
13	ふ こすくわっと 振り子スクワット	
14	かえる さかだ カエル逆立ち	
15	ぼー ぴー バーピー	
16	うでた 腕立てふせ②	

いえ ひと き
家の人に「どこでやっていいか」を聞いてからやってみよう！

まわ み もの き
周りをよく見て、けがをしたり物をこわしたりしないように気をつけようね！