

こころくんからのミッション その1

2020年4月20日(月)

みなさん、休業中に運動することができますか？今回は、室内で体を動かすトレーニングを紹介しします。

このトレーニングをすると、体がスッキリして、よい気分になりますよ！レベル1から5まであるので、挑戦しましょう！！

★先生からの挑戦状 すべてクリアできるかな？（20秒間、写真の姿勢でがまんできたら合格です。）

☆(レベル1)



片方の腕をまっすぐ耳につけて、
伸ばした腕と反対の足を伸ばしましょう。
できたら、伸ばす手と足をかえてチャレンジしよう。

☆☆☆(レベル3)



片方のひざを立てて、
先生と同じポーズを取りましょう。
終わったら、反対もしよう。

☆☆☆☆(レベル4)



片方のひじを曲げて、体を支えましょう。
足をそろえましょう。反対もしよう。

☆☆(レベル2)



曲げていた足を、少し浮かして
チャレンジしよう。終わったら、
反対もしよう。

☆☆☆☆☆(レベル5)

(これができたらみんなのヒーロー)

片足を上に上げて挑戦しよう。

毎日練習して、
できるようになりましょう。

