

なつやす 夏休みチャレンジプログラム(1~3年生)

自分の伸ばしたい種目を何種類か組み合わせて、継続的にとくもう！

きんりよく
筋力

どうぶつある
動物歩き 30秒



うでた
腕立てのしせい 10秒



バランス

ひこうき
10秒



V
字バランス
10秒



からだ
体のよわらかさ

かんかく
感覚づくり

ゆいかご

(おき上がるまでを5かい)



ブリッジ 10秒



ほか
他にも、学習した内容や、家族でウォーキングなどできる運動にもチャレンジしよう！

なつやす
夏休みチャレンジプログラムをおこなうときの注意

- 室内で行う場合はまわりにぶつからないように気をつける。
- 体調がよくないときには無理をしない。
- 外の暑さがきびしいときには無理をしない。