

夏休みチャレンジプログラム(4～6年生)

自分の伸ばしたい種目を何種類か組み合わせて、

バランスよく^{けいぞくてき}継続的に取り組もう！

筋力

うでた 腕立てふせ 10回 ^{かい}



コンパス 2周 ^{しゅう}



バランス

アンテナ 10秒 ^{びょう}



15秒 ^{びょう}

V字バランス



体の やわらかさ

ブリッジ 10秒 ^{びょう}



ストレッチ (まえ みぎ ひだり ^{びょう} 前に右に左に 30秒ずつ)



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！

夏休みチャレンジプログラムを行うときの注意

- 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。
- 外の暑さが厳しいときには無理をしない。