

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、

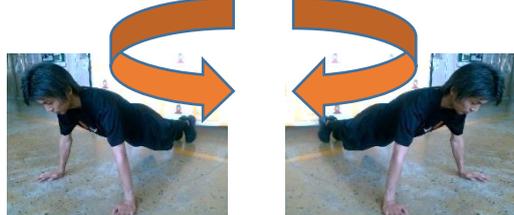
バランスよく^{けいぞくてき}継続的に取り組もう！

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}



V字バランス 15秒 ^{びょう}



体の
やわらかさ

ブリッジ 10秒 ^{びょう}



ストレッチ (前に右に左に 30秒ずつ) ^{まえ みぎ ひだり びょう}



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。