

おんじゅくしょう
御宿小トレーニングメソッド
 か もくようび
～火、木曜日メニュー～

①



かべ せなか
 壁に背中をつけてしゃがむ

※ひざが90度になるように意識しよう！

ていがかくねん びょう ちゅうがかくねん びょう こうがかくねん びょうきーぶ
 低学年は10秒 中学年は20秒 高学年は30秒キープ

②



ひだり かたあし みぎて さき
 左の片足になり、右手でつま先をさわりもどる

ていがかくねん かい ちゅうがかくねん かい こうがかくねん かい
 低学年は5回 中学年は10回 高学年は15回

※反対も行う 右の片足になり、左手でつま先をさわりもどる

③



まっすぐ立つ→右足を出す→戻る→左足を出す→戻る ※繰り返す

※胸を張るように意識しよう！足を出すときに、ひざがつま先より前に出ないようにしよう！

ていがかくねん かい ちゅうがかくねん かい こうがかくねん かい
 低学年は10回 中学年は20回 高学年は30回

④



た おる さき むす むす め せなか あたるようにする→前の足をあげて腕を振る

あ ことば せなか どん どーすこい！ ※タオルは投げないでね！！

ていがかくねん かい ちゅうがかくねん かい こうがかくねん かい
 低学年は10回 中学年は20回 高学年は30回

かい
3回ずつやってみよう！