

おんじゅくしょう 御宿小トレーニングメソッド

げつ すい きんようび
～月、水、金曜日メニュー～

①



ひじ 肘をついて からだ 体を上げる

て 手とあし 足を上げるとしべらあッブ!!

※ 体がまっすぐになるように意識しよう!

※ 反対も行う

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



りょうひじ 両肘をついて からだ 体を上げる

※ 体がまっすぐ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

③



はんたい おこな
※ 反対も行う
みぎあし ひだりて
右足と左手をあげる

りょうて 両手、りょうあし 両足をついた形から ひだりあし 左足とみぎて 右手をあげる

※ 体がまっすぐ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

④



うし て 後ろに手をつき、あし 足をあげる ※ おへそをみるとしべらあッブ!!

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

3回ずつやってみよう!