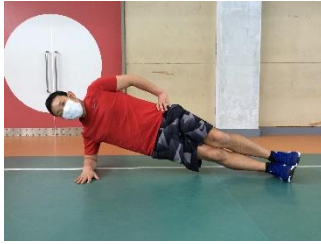


おんじゅくしょう 御宿小トレーニングメソッド

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 体を上げる

て おし あ れ べ る あ っ ぶ
手と足を上げるとレベルアップ!!

※ 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 く ね ん び ょ う ち ゅ う が く ね ん び ょ う こ う が 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 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 く ね ん び ょ う ち ゅ う が く ね ん び ょ う こ う が 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、両足をついた形から左足と右手をあげる

※ 体がまっすぐになるように意識しよう!

てい が く ね ん び ょ う ち ゅ う が く ね ん び ょ う こ う が 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、足をあげる ※おへそをみるとレベルアップ!!

てい が く ね ん び ょ う ち ゅ う が く ね ん び ょ う こ う が 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!