

# おうちでチャレンジ!



～できたらシールをはってね～

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	神
すみくら先生と しみず先生の <b>バランス</b>	すきなバランスでチャレンジしてね! 【片足バランス・ひこうきバランス・Y字バランス・I字バランス】				
	5秒	10秒	15秒	20秒	30秒
すずき先生の <b>ひこうき</b>	ノーマル20秒 	だるま 	足にはさんでだるま 	だるま～立つ 	だるま～片足で立つ 
いのり先生の <b>さんてん とうりつ</b>	ひざ曲げ 5秒	ひざ曲げ 10秒	ひざ伸ばし 10秒	グーチョキパー	三点倒立～倒立
みぞぐち先生の <b>カエル さかだち</b>	3秒	5秒	10秒	20秒	30秒
スポンジくんの <b>ブリッジ 10秒キープ</b>	ノーマル 	すべりだい 	片足あげ 	片手あげ 	片手&片足あげ 
わたなべ先生の <b>かたてバランス 10秒キープ</b>	ひざ曲げ 	ひざ曲げ片足あげ 	ひざ伸び片手上げ 	片手&片足あげ 	おもりを持って 
かなもり先生と やまうち先生の <b>せとうりつ 10秒キープ</b>	首のストレッチ 	足を少しあげる 	手で腰を支えて 	手を床に伸ばして 	まっすぐ 
かしわき先生と ささき先生の	20秒で何回できるかな!?				
<b>ふつきん</b>	3回	5回	10回	15回	20回
<b>うでたてふせ</b>	3回	5回	10回	15回	20回