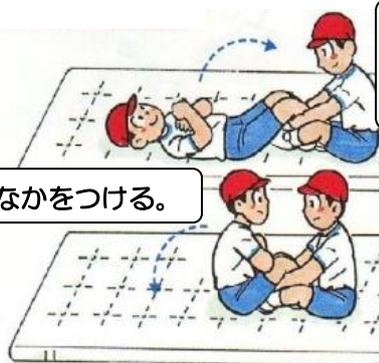


じょうたい お 上体起こし



りょうひざを
しっかりとか
かえる。

せなかをつける。

できるだけ
はやくくり
かえす。

《テストの行い方》

30秒間で上体おこし
をできるだけたくさん行い
ます。1回行います。

たいいよくひょうじゅんち

体力標準値(目ひょうとするきろくです。)

3年生		4年生	
男子	女子	男子	女子
17.36回	16.78回	19.39回	18.65回

仙人からの アドバイス



あごをひき
へそ見ていきとめ
テンポよく

イチ・ニッ
サン・シッ



トレーニング方法



○ながらV字バランス



テレビを見
ながらV字
バランス!

○V字せんしゅけん

どちらが長く
V字バランス
ができるか、
友だちとしよ
うぶ!

