

グイッ ちょうざ たいぜんくつ

長座体前屈



《テストの行い方》
前に体をたおし、できるだけ箱を遠くにおします。2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
30. 37cm	33. 94cm	32. 29cm	36. 30cm

仙人からのアドバイス

息をはき
遠くをさわるイメージで
おへそとももをつけるべし

ふ〜っ



トレーニング方法

○ブリッジ



手と足をちかづけて、おへそを高くあげるブリッジをしよう!

○ストレッチ

おうちの人や友だちとやってみよう!
※おふろあがりかベスト!

