

はん ぷく よこ 三反復横とび 三

外の線はふめばOK!



《テストの行い方》
20秒間サイドステップ
をできるだけたくさん行
います。2回行います。

たいり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
36.50回	34.74回	40.69回	38.74回

仙人からの アドバイス



中・外
中・外



リズムよく
こしをおとして右左
外へと向けて足のばす

トレーニング方法



○ひざタッチ



先にあいて
のひざにタ
ッチした方
がかち!

○げんていおにごっこ

せまいはんい
でおにごっこ。
時間を決めて
にげきれるか
しょうぶ!

