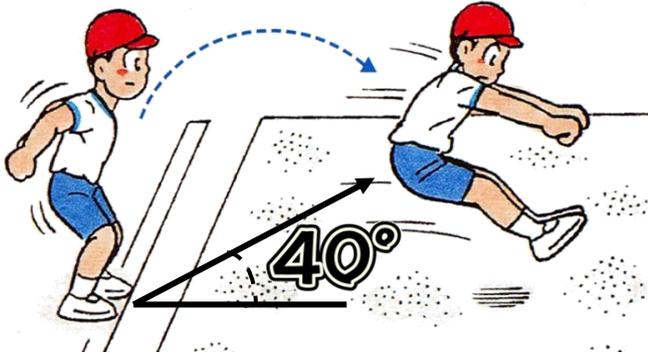




はば

立ち幅とび



《テストの行い方》

両足でふみきって前にとびます。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
139.08cm	131.94cm	147.80cm	141.83cm

仙人からのアドバイス



いちにのさん!!



うでをふり
ひざやわらかく
大ジャンプ

トレーニング方法



○けんけんずもう



線から出たり、あげた足をついたりしたら負け。

○けんけんば

なれてきたら、少しずつきよりのをのばしていこう。

