

楽しみながら「トライ・イット」

※下の項目から動画(ほとんど全部)やイラストの解説を観ることができます。

動画(YouTube です)をご覧になる場合は、データ使用量が大きくなるため

Wi-fi 環境のある所でご視聴いただくことをお勧めします。

< 徒手系 >

用具や器具を使わない運動

動作をコントロールする

[① バーピー](#)

[② ジャンケン・ジャンプ](#) 頭の体操にも

< トレーニング系 >

体を強くする運動

特に体幹を鍛える

[① かけっこエクササイズ](#)

[② 腕立て伏せ](#)

[③ プランク](#)

[④ タオルでトレーニング](#)

[⑤ スクワット](#)

[ダンス系, 体操系のページへ](#)

[ボール・なわとびのページへ](#)

ダンス系

ダンス・プログラム編

① [『世界はピーポー』](#)

ダンス・テクニック編

① [ステップ・ドリル](#)

② [アイソレーション](#)

③ [バーピー・ステップ](#)

④ [デフラワー](#)

⑤ [ランニングマン](#)

⑥ [クラブ・ステップ](#)

体操系

器具なし

① [カエル倒立](#)

とうりつ ちょうせん とき じゅうぶん
倒立に挑戦する時は充分

② [三点倒立](#)

ちゅうい とく さんてんとうりつ
注意しましょう。特に三点倒立

③ [倒立](#)

くび き
は首をいためないよう気をつ

とう
けて！できればお父さんやお

かあ ちか
母さんに近くにいらってね

④ [ブリッジ歩き](#) イラストです

器具あり

① [逆上がりへの道](#)

[トップページへ](#)

[ボール・なわとびのページへ](#)

ボールをつかう

① 小さいボールのドリル ボールを使ってお手玉

② リフティングⅠ なか どうろ おくじょう
うちの中や道路、屋上など
ではぜったいにやらないこと

③ フリースタイル・フットボールⅠ

④ フリースタイル・フットボールⅡ 難！

⑤ ボール・タッチ

⑥ ボール・チャレンジ 自分がころがらないように

なわとび系

① 2人なわ跳び①

② 2人なわ跳び② 親子や兄弟で

③ 背面交差 知っていたかな？

④ 返し跳び

※返し跳びを写真で説明

⑤ 二重とびコンビネーション

⑥ 創作なわとび

ダンスのステップと組み合わせて

トップページへ

ダンス系, 体操系のページへ