

チャレンジドリル①

年長・種目内容

- ①V字バランス 10秒
- ②ヨットバランス 左右 10秒ずつ
- ③ブリッジ 5秒 [【解説動画】](#)
- ④ケンケン 左右 10回ずつ(連続)
- ⑤ボールキャッチ 5回
- ⑥ボールつき 5回(連続)
- ⑦なわジャンプ(左右) 10回
- ⑧前まわり [【解説動画】](#)
- ⑨ブタのまるやき [【解説動画】](#)

全種目紹介動画

※動画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。