

チャレンジドリル①

小学生(4・5・6年)・種目内容

- ①腹筋 5回
- ②腕立て伏せ 5回
- ③プランク 30秒
- ④バーピー 20回
- ⑤水平バランス 左右 15秒ずつ
- ⑥ボール背面キャッチ
- ⑦前あやとび 20回(連続)
- ⑧後ろあやとび 10回(連続)
- ⑨逆上がり [【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。