

チャレンジドリル①

年中・種目内容

- ①片足バランス 左右 10 秒ずつ
- ②V字バランス 10 秒
- ③ヨットバランス 左右 10 秒ずつ
- ④ケンケン 左右 5 回ずつ(連続)
- ⑤ボールキャッチ 3 回
- ⑥なわジャンプ(左右) 10 回
- ⑦くものポーズ 10 秒
- ⑧うまのポーズ 左右 10 秒ずつ
- ⑨前まわり [【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。