

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](#)

どうりつ 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 さんてんどうりつ
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

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](#)