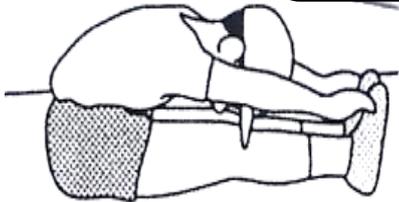
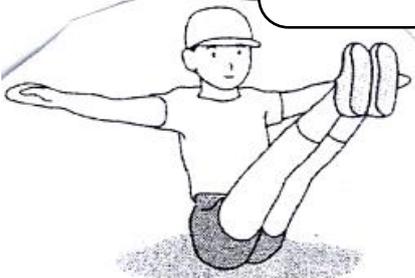
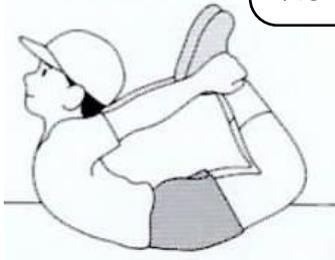
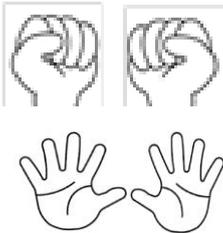
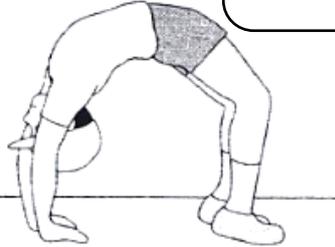




# みなみん体づくり

• みなみん家庭学習で取り組む内容を確認して、がんばりましょう。

• レベルを選んで、取り組みましょう。レベルは、○・●・◎に分かれています。

<p>ぜんくつ <b>1、前屈</b></p>	<p>かいきゃくぜんくつ <b>2、開脚前屈</b></p>	<p>フイジ <b>3、V字バランス</b></p>
<p>レベル○10秒 ●20秒 ◎30秒</p> <p>フーと息をはきながら。</p> 	<p>レベル○10秒 ●20秒 ◎30秒</p> <p>フーと息をはきながら。</p> 	<p>レベル○10秒 ●20秒 ◎30秒</p> <p>うでと、足をピンとのばす。</p> 
<p><b>4、ゆりかご</b></p>	<p>じょうたいおこし <b>5、上体起こし</b></p>	<p>たいそう <b>6、グーパー体操</b></p>
<p>レベル○5回 ●10回 ◎20回</p> <p>しっかりそって、大きくゆれよう。</p> 	<p>レベル○10回 ●30回 ◎50回</p> <p>リズムよく。ひじがひざにつくまで。</p> 	<p>レベル○10回 ●20回 ◎30回</p> <p>ひじを曲げずに、うでをまっすぐのばして。</p> 
<p><b>7、レッグランジ</b></p>	<p><b>8、ブリッジ</b></p>	<p>とうりつ <b>9、かえる倒立</b></p>
<p>レベル○10回 ●20回 ◎30回</p> <p>ひざが床につくまで、こしをまっすぐおろす。</p> 	<p>レベル○10秒 ●20秒 ◎30秒</p> <p>手と足を近づけて、おなかを高く上げる。</p> 	<p>レベル○5秒 ●10秒 ◎20秒</p> <p>ひじにひざをのせるイメージで、バランスをとる</p> 