



# 4分間で何回跳べた？ & 技術ができたかな？ 年 組 番 ( )

	回		回		回
--	---	--	---	--	---

できたら自分の好きなマークを描こう 体あそび!

20	前30回		10	前二重跳び10回	
19	後30回		9	後二重跳び+1回旋 10	
18	前側回旋10回		8	後二重跳び+交差跳び 10	
17	後側回旋10回		7	後二重跳び10回	
16	前1回旋+交差跳び 10		6	前交差二重跳び10回	
15	後1回旋+交差跳び 10		5	後交差二重跳び10回	
14	前交差跳び10回		4	前側回旋・1回旋 10	
13	後交差跳び10回		3	後側回旋・1回旋 10	
12	前二重跳び+1回旋 10		2	前はやぶさ10回	
11	前二重跳び+交差跳び 10		1	後はやぶさ10回	

**New** ここからは新体力テストに向けてトレーニングだ！

① ⇒ ② ⇒ ③ ⇒ ④ ⇒ ⑤足上げ腹筋

- 1. 肩つらい位をとります
- 2. 左手と右足を上げた状態で姿勢を10秒間キープします
- 3. 右手と左足を上げた状態で姿勢を10秒間キープします



⑥スクワット ⇒

⑦ ⇒

⇒

⑧バーピー ⇒

⇒

⑨スペシャルスクワット



各ポーズを20秒ずつキープ(②③④⑨は左右両方)! ⑤⑥⑧は10回やってみよう!  
また、何セットできたか下の表に数字を書こう!

4/24	25日	26日	27日	28日	29日	30日	5/1日	2日	3日	4日	5日	6日

最初の体育の授業の時に担当の体育の先生に提出してください。