

さかあ 逆上がりをマスターしよう！



あし ぜんご ひら
足を前後に開く

あし ふ き
きき足で踏み切り

ひじ ま はら す
肘を曲げて腹を素

てくび かえ
手首を返して

あし おおきくふ あ
足を大きく振り上
げる

はや ひ
早く引きつける

じょうたい お
上体を起こす

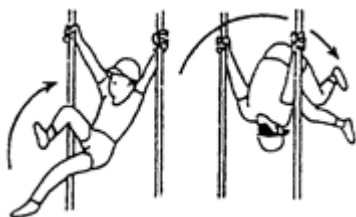


うで さ れんしゅう
腕をまげてぶら下がり練習をしてみよう

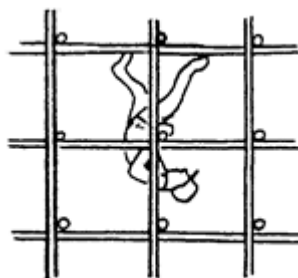
あし かいじょう
足たたきが3回以上できるかな

うで びょういじょう さ
腕をまげて10秒以上ぶら下がることのできるかな

こんなことにもチャレンジしてみよう



のぼ ぼう
登り棒をつかって



ジャングルジムをつかって