

晴嵐 体育のたから箱

～努力は君の力になる～

No.5 かえるのあしうち

うごきかた

- ①両手をついて体をささえ、両足を同時に上げます。
- ②ひざはまげたままで足うちをします。
- ③足うち1回を5連ぞく・足うち2回を5連ぞく
足うち3回を5連ぞくとやってみましょう。



ポイント

- ★ひざを曲げたまま、おしりの近くで足うちをするようにしましょう。
- ★まずは3回をめざしましょう。なれてきたら足うちの回数をふやしていきましょう。
- ★手と手の間を見て足をふりあげるようにしましょう