

# Newアイテム

※下の項目から動画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。

動画① [ハンドサッカー](#) 親子や兄弟でやるとおもしろいぞ

動画② [腹筋トレーニング](#) 身近なものを使うと、あまりたいへんじゃない

動画③ [体幹トレーニング](#) これもそうだよ

動画④ [なわとびリフティング](#)

こんなことできるなんて。無理って思わず練習してみてください

動画⑤ [チャールストン・ステップ](#) Let's try new dance step

動画⑥ [ラクロスのスティック・ワーク](#)

ラクロスって知ってる？ラクロスのクラブもあるんです

動画⑦ [親子でかけっこ](#) かけっこ編の第2弾!楽しみながらかけっこトレーニング

動画⑧ [リズムなわとび ~初級編~](#) なかなかかっこいいよ

動画⑨ [リズムなわとび ~上級編~](#)

動画⑩ [リズムなわとび ~上級編・横向きの撮影~](#)

動画⑪ [フリースタイル・フットボールⅢ](#) かっこつけてやってみよう

動画⑫ [フリースタイル 本多先生のパフォーマンス](#) すご技!!!

**New** ⑬ [ラクロス ~クロスワーク・リレー~](#) かっこいい技がいっぱい!