

# チャレンジドリル①

## 小学生(1・2・3年)・種目内容

- ①カエル足うち 10回
- ②V字バランス 20秒
- ③ブリッジ 10秒 **【解説動画】**
- ④バーピー 10回
- ⑤ボールキャッチ(5回手を叩く)
- ⑥前まわしとび 20回(連続)
- ⑦後ろまわしとび 10回(連続)
- ⑧ダンゴムシ 10秒 **【解説動画】**
- ⑨後転 **【解説動画】**

**全種目紹介動画**

※動画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。