

# チャレンジドリル②

## 小学生(1・2・3年)・種目内容

- ①水平バランス 左右 10 秒ずつ
- ②プランク 20 秒
- ③片足ブリッジ 10 秒
- ④バーピー 20 回
- ⑤ドリブル 10 回
- ⑥ケンケンとび 10 回
- ⑦前あやとび 10 回
- ⑧前回りおり 連続 3 回 **【解説動画】**
- ⑨逆上がり **【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。