



かえるさかだち

うごきかた

- 1 真下に両手をつき、体を縮めたままゆっくりと支えます。
- 2 腕で体をしっかりと支え、できるだけ長く続けましょう。
- 3 かえるさかだちを続けた時間が、合計30秒になるように何度も挑戦します。



ポイント

- ★ 真下ではなく、1mほど前を見て体を支えましょう。
- ★ 足をついてしまう場合は、手の位置を少し手前にずらし、頭の方へ倒れてしまう場合は、手を少し遠くへずらして、バランスのとれる場所を見つけましょう。
- ★ かえるさかだちができる時間を延ばしていくようにしましょう。