

ふじみん
REPORT
2020
vol.5



イエトレ

今、自宅でできるトレーニング キッズ編

ティッシュ
つかみ



大人
ティッシュを
頭の上から落とす

子
床に落ちる前にキャッ
チする。5本指から3
本、2本と減らすとレ
ベルアップ

ティッシュ

親子
スクワット



背中合わせにして長座で座る。
お互いに背中を押し合いながら立
ち上がり、元の長座に戻る。

タッチ



大人
ジャンプで届く高さ
に手を出す
出来たら徐々に高く
する

子
ジャンプをして手に
タッチをする

遊び半分で楽しく体を
動かしてください！

いろいろな体の動かし方を
しておくと、スポーツをす
るときに上手く動けるよう
になります。

いもむし



両足をそろえて手だけで出来るだけ
遠くまで歩いて戻る

バランス



大人
たまに子どもの手を
つついて揺らす

子
両手を広げて
片足バランス

