

たいりよく  
体力をつけよう

ふっきん かい  
腹筋：10回×3

うであ かい  
腕上げ：20回×3

かえるジャンプ：10回×3

やってみよう！

ふっきん

1



2



うであげ

1



2



かえるジャンプ

1



2



3

