

課題

1 正座&いすバランス

正座で5秒バランス、落ちずに姿勢を変えて
お尻で5秒バランス



課題

2 レッグレイズ part 1

前方にローリング、足首をボールにつけ
まっすぐな姿勢で片脚ずつ5秒あげる



課題

3 巧緻性バウンド

手は「上・肩・下」の3拍子、
脚は「開・閉」の2拍子で同時にバウンド



課題

4 片脚バランス

両手両膝でバランスして、
さらに片脚をあげて5秒バランス



課題

5 スライムバウンド

ボールを脚ではさんで、
5回連続で高くバウンド



課題

6 8の字バランス

いすバランスをしながら、両手を3回
8の字に回す



課題

7 お腹バウンド・空中拍手

体はまっすぐなままで、
バウンドしながら5回連続で拍手



課題

8 レッグレイズ part 2

足首をボールに置き、まっすぐな姿勢で
片脚ずつ真上にあげて、5秒バランス



課題

9 お腹バウンド

まっすぐな姿勢で、
お腹バウンドを連続5回



課題

10 シーソー

まっすぐな姿勢でシーソーのように
前方と後方に倒れる。連続3回



中級編の課題を
動画でチェック!



クリアできた
課題の数
個

3個: 2段
6個: 3段
9個: 4段

あなたは
段



10個すべて
クリアできたら
つぎは上級編に
チャレンジしよう!