



# めざせおうち忍者！体力アップ修行表

## 見習いコース

うで立てふせ  
(ひざをつく)  
10回 1セット



ふっきん  
10回 1セット



スクワット  
20回 1セット



かえるの足うち  
1度に2回  
いじょう足をうつ

【かえるの足打ち】



なわとび  
まえ  
うしろ  
かけ足  
(こうさ)  
(あや)

## 中忍コース

うで立てふせ  
(ひざをつく)  
20回 1セット

ふっきん  
10回 2セット

スクワット  
20回 2セット

かえるの足うち  
1度に3回  
いじょう足をうつ

かた足バランス  
左右 10秒ずつ  
2セット



ふとんの上でマット運動あそび  
前ころがり くまあるき  
うしろころがり うさぎとび  
またたころがり くもあるき

なわとび  
まえ  
うしろ  
かけ足  
こうさ  
あや

## 上忍コース

うで立てふせ  
(ひざをつかない)  
10回 2セット



ふっきん  
20回 2セット

スクワット  
30回 3セット

かえるの足うち  
1度に3回以上  
5セット

かた足ひこうきバランス  
左右 10秒ずつ  
4セット



ふとんの上でマット運動あそび  
前ころがり くまあるき  
うしろころがり うさぎとび  
またたころがり くもあるき

なわとび  
まえ  
うしろ  
かけ足  
こうさ  
あや  
二重

リフティング～めざせ5回以上～  
お家の中でするときは、  
新聞紙などをまるめて  
ボールをつくりましょう



ボールなげれんしゅう  
タオルなどをみじかく  
してもち、「1・2・3」  
のリズムでふりましょう

在家っ子たいそう  
と同じように  
やってみよう！

