

# リラクゼーションパーク ※できたら○印をいれよう!! なまえ

## けんすい



**けんすい** HealthBeat

**初級 鉄棒ストレッチ**：目標回数 **4**回  
 ①鉄棒を握り足裏を地面につけます。  
 ②足先をできるだけ前に滑らせて、体を斜めに伸ばします。

**中級 けんすい**：目標回数 **5**回  
 ①手のひらが床と反対向きになるようにして(逆手)けんすいを行います。

**上級 つま先タッチ**：目標回数 **5**回  
 ①足を伸ばしたまま、鉄棒にぶら下がります。  
 ②鉄棒につま先が触るように、両足先を近づけます。

初級	中級	上級
----	----	----

## 棒とびこし



**棒とびこし** HealthBeat

**初級 バランス脚あげ**：目標回数 **8**回  
 ①バランスよく足をのび、片足を地面と平行になるまで上げます。  
 ②反対の脚も同様に行います。

**中級 まげ脚とびこし**：目標回数 **8**回  
 ①足を握り、両足をまげて足を左右に蹴り飛ばします。

**上級 のび脚とびこし**：目標回数 **6**回  
 ①足を握り、両足を伸ばして足を左右に蹴り飛ばします。

初級	中級	上級
----	----	----

## 垂直はしご



**垂直はしご** HealthBeat

**初級 膝あげ**：目標回数 **4**回  
 ①膝をはしごにつけ、膝上で膝をつかみ、ぶら下がって膝を交互に上げます。

**中級 横脚あげ**：目標回数 **10**回  
 ①はしごの横にぶら下がり、できるだけ高く膝をつかみ、片足を横に上げます。  
 ②向きをかえて、反対の脚も同様に行います。

**上級 はしご昇り**：目標回数 **4**回  
 ①できるだけ高くぶら下がり、登ります。

初級	中級	上級
----	----	----

## ジャンプタッチ



**ジャンプタッチ** HealthBeat

**初級 ハイジャンプタッチ**：目標回数 **5**回  
 ①しゃがんだ姿勢から跳んで、高くできるだけ高くタッチします。

**中級 反復ジャンプタッチ**：目標回数 **5**回  
 ①少し前傾の姿勢の高さに、半しゃがんだ姿勢から、すばやく連続してジャンプタッチします。

**上級 片足ジャンプタッチ**：目標回数 **3**回  
 ①片足を踏みから片足で、できるだけ高く跳びます。  
 ②反対の脚も同様に行います。

初級	中級	上級
----	----	----

## うんてい



**うんてい** HealthBeat

**初級 手渡り**：目標回数 **1**回  
 ①はしごにぶら下がり、膝から両手で支えてゆき、両手に足をかけずにターンして反対の方向に渡ります。

**中級 膝まげ手渡り**：目標回数 **1**回  
 ①膝を胸までまげてぶら下がり、はしごの端から両手で支えます。

**上級 脚あげ手渡り**：目標回数 **1**回  
 ①両足を上げて膝を伸ばしてぶら下がり、はしごの端から両手で支えます。

初級	中級	上級
----	----	----

## へいきん台



**へいきん台** HealthBeat

**初級 前歩き**：目標回数 **2**回  
 ①平台を両側からつままで歩き、方向転換して渡ります。

**中級 すり足**：目標回数 **2**回  
 ①平台的の端からつままで体を横にして、すり足で歩きます。初めに両足、次に右足で歩きます。

**上級 後ろ歩き**：目標回数 **1**回  
 ①平台的の端からつままで後ろ向きに歩き、方向転換して元にもどります。

初級	中級	上級
----	----	----

## ふっきん台



**ふっきん台** HealthBeat

**初級 上体起し**：目標回数 **5**回  
 ①膝の下に足をかけ、膝をまげます。  
 ②肘を胸の上で組んで、膝を30センチ程も上げたまま5秒数えます。

**中級 腕立ふせ**：目標回数 **10**回  
 ①両手を棒をつかみ、両足を台の上のせ、両手を伸ばして腕立ふせをくり返します。

**上級 屈身腰ひねり**：目標回数 **5**回  
 ①膝の後ろで棒をつかみ、両手を台の上のせ、腰を左にひねります。  
 ②両手をひねりもどし、腰を伸ばします。  
 ③両端にも両側にひねります。

初級	中級	上級
----	----	----

## へいこう棒



**へいこう棒** HealthBeat

**初級 脚ふりこ**：目標回数 **3**回  
 ①両足を伸ばして体を支えます。両足を左右に5回振りこみます。  
 ②両足を、またくり返します。

**中級 腕歩き**：目標回数 **2**回  
 ①両足を伸ばしたまま、水平棒の端からつままで歩きます。

**上級 腕立沈み**：目標回数 **7**回  
 ①肘を伸ばし体を支えた姿勢から、肘を上げて上体を沈めます。  
 ②肘を上げて元の姿勢にもどります。

初級	中級	上級
----	----	----