

# 新体カテストのコツ!!



## 握力 (あくりよく)

- 握るときは一気に「ギュッ！」
- 「イー」と声を出しながら

## 上体起こし (じょうたいおこし)

- おへそを見ながら背中を「クルン」
- 起き上がる時はお腹に「グッ」と力を入れて

## 反復横とび (はんぷくよことび)

- 体はまっすぐ、足だけ「サッ！」
- 「タタッ タタッ タタッ」とリズム良く!



## 長座体前屈 (ちょうざたいぜんくつ)

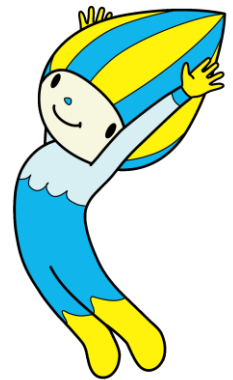
- 最初は壁に背中と頭を「ピタッ」、肘は「ピン」
- お腹から「フー」と息を吐きながら!

## 20mシャトルラン (20めーとるしゃとるらん)

- しっかりとリズムに合わせてラン&ターン!
- 呼吸は一定、リラックス!

## 50m走 (50めーとるそう)

- 腕をまっすぐ大きく振って!
- ゴールで止まらず駆け抜けろ!



## 立ち幅とび (たちばたとび)

- 腕をしっかり振りながら、「イーチ ニー グーツピョーン」で!
- 体を「グッ」と前に倒す感じで!



## ボール投げ (ぼーるなげ)

- ボールを持つ手は後ろに「グーツ」
- ボールがない手を空へ向かって「ピン！」