



「うんてい」  
 □1つずつ  
 □1本とばして  
 □2本とばして  
 □後ろ向きで

「ボルダリング」  
 □つかまって15秒  
 □つかまって30秒  
 □上まで行ってタッチして  
 おりてくる

「へいきんだい」  
 □サイドジャンプでとびこえながら

「たいこばし」  
 □8の字で走りぬける

「のぼりぼう」  
 □ぶら下がって15秒  
 □ぶら下がって30秒  
 □手と足を使って登る  
 □2本で登る  
 □1本で登る

「てつぼう」  
 □ぶらさがって15秒  
 □ぶらさがって30秒  
 □ななめけんすい

「タイヤ」  
 □薦とびで  
 □両足ジャンプで  
 □片足ジャンプで

「しずみんサーキット広場」 ～パワーアップコース～

ちからづよ うご み つ  
 ※力強い動きを身に付けよう!

じぶん たいりよく あ うんどう えら  
 ※自分の体力に合わせて、運動を選びましょう!

「すなば」  
 □うさぎとびで  
 □片足ケンケンで

スタート

ゴール

「ダッシュゾーン」  
 □タイヤを引いて

