



おうちでできる体カアップ！反復横跳び編

反復横跳びを伸ばすには、下半身をきたえることが必要です。スクワットなどがよいですが、今回は反復横跳びの記録を伸ばすためのコツを紹介します。お家の近くなどでできたらやってみましょう。

反復横跳びのコツ その1



重心（こし）を低くしよう。
重心を低くすることでバランスがくずれにくく、移動が速くなります。

反復横跳びのコツ その2



体の中心に一本の棒があるイメージをもとう！上半身は動かさず、足だけを動かすイメージで！！

反復横跳びのコツ その3



ラインと並行に足をそろえよう！つま先がバラバラだとバランスがくずれやすくなるよ！