



ネスレヘルシーキッズプログラム

小学校 年 番 名前: (男・女)

実施日: 年 月 日() 時間目

| | 種目 | 条件 | 回数(点数) |
|--------|-------------------|---------------|---------|
| B:バランス | ステップ3 両足スピン1回転 | 練習前(pre) | ① 3・2・1 |
| | 両足スピン1回転 | 練習後(post) | ② 3・2・1 |
| R:リズム | ステップ1 前後ホッピング | 前後/10秒 | ③ 回 |
| | 左右ホッピング | 左右/10秒 | ④ 回 |
| | ステップ2 縦系ホッピング | 前・中央・後/10秒 | ⑤ 回 |
| | 横系ホッピング | 右・中央・左/10秒 | ⑥ 回 |
| | ステップ3 クロスホッピング | 練習前(pre)/15秒 | ⑦ 回 |
| | | 練習後(post)/15秒 | ⑧ 回 |