**じょう　たい お**

**上体起こし**

**をとをするをはかる【・ねばり】**

**をこすに、をげよう！**

**おなかのだけでなく、あしのもって、のアップにつなげよう！**

**をつけないのはダメ！**

コツ動画

**との　（がんばってをこえよう！！）**

全国：令和4（2022）年度

大阪府：令和5（2023）年度

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （回） | | 小１ | 小２ | 小３ | 小４ | 小５ | 小６ |  |
| **６さい** | **７さい** | **８さい** | **９さい** | **10さい** | **11さい** |  |
| 男 | **全国** | 11.82 | 14.45 | 16.05 | 17.96 | 20.01 | 21.63 |  |
| **大阪** | 13.92 | 14.71 | 15.22 | 17.08 | 19.54 | 21.71 |  |
| 女 | **全国** | 11.77 | 13.63 | 15.70 | 17.27 | 18.50 | 19.48 |  |
| **大阪** | 13.92 | 14.08 | 14.50 | 16.13 | 16.26 | 18.50 |  |

****

**あごをきながら、をくしてやってみよう！**

**足を押さえる人は、相手が動かないようにしっかり押さえよう！するがやりやすくなるよ。**