**ちょう　ざ た　い　ぜ　ん　く　つ**

**長座体前屈**

**のをはかる【体のやわらかさ】**

ふ～～～～～～っ

**るに、きくを**

**きながら、ストレッチをしてみよう！**

**ひざをげてはダメ！**

コツ動画

**いをつけない！**

**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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （ｃｍ） | 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** | 26.56 | 28.15 | 29.91 | 31.97 | 34.35 | 36.61 |  |
| **大阪** | 26.00 | 28.08 | 29.73 | 31.60 | 31.21 | 39.92 |  |
| 女 | **全国** | 28.49 | 30.64 | 33.08 | 35.68 | 37.81 | 41.14 |  |
| **大阪** | 30.75 | 31.88 | 33.01 | 35.38 | 36.09 | 43.88 |  |

****

**へそをすようにをたおすことをがけよう。つまはにけることをれずにね。**