

## 縄跳び Challenge 動画【5.18～22日】

自宅前でできる人は、やってみてください。

あくまでも推奨運動です。

自分自身で、できる運動を考えましょう！

[https://youtu.be/Y4\\_vpAA8FQ0](https://youtu.be/Y4_vpAA8FQ0)



動画を視聴できないという人でも、もし技がわかればやってみてください。

とは、言いつつ今週は天気が悪そうなので、縄跳びはできないかもしれませんね・・・。