ちょっとを。。。

３０でますか。

がんばって！！

1. いすにる
2. うでをくんで、むねにおく。
3. をまっすぐにする。
4. ちがる。
5. いすに座る。
6. １～５まで３０秒くりかえす。

いす立ち上がりテスト



何回出来ましたか。

がんばって！！