

「正座（せいざ）ジャンプ」にちょうせんしよう！！

※やりかた

①正座（せいざ）をして、じゅんぴ。



②腕（うで）を前（まえ）や後（うし）ろにふって、ジャンプのタイミングをとる。



③タイミングをあわせてジャンプをする。



④上手（じょうず）に着地（ちゃくち）。できるかな！！

