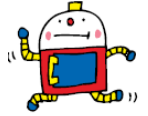




NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS  
ネスレ ヘルシーキッズ®



# ネスレヘルシーキッズプログラム

小学校 年 番 名前: (男・女)

実施日: 年 月 日( ) 時間目

	種目	条件	回数(点数)
B:バランス	ステップ3 両足スピン1回転	練習前(pre)	① 3・2・1
	両足スピン1回転	練習後(post)	② 3・2・1
R:リズム	ステップ1 前後ホッピング	前後/10秒	③ 回
	左右ホッピング	左右/10秒	④ 回
	ステップ2 縦系ホッピング	前・中央・後/10秒	⑤ 回
	横系ホッピング	右・中央・左/10秒	⑥ 回
	ステップ3 クロスホッピング	練習前(pre)/15秒	⑦ 回
		練習後(post)/15秒	⑧ 回