

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

ひとり
一人でストライ〜〜ク

おすすめの実施時期

つうねん
通年

つながる運動領域

からだ つくり・ベースボール型

じゅんびぶつ
準備物

しんぶんし
新聞紙をまるめたものなど

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

ふとんの上・リビングなど

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

- 紙を丸めて、ボールをつくろう。
- 寝転んで、自分の顔に落ちてくるように
ボールをなげよう。(図1)



(図1)

☆ひじをあげて、あまり力を入れずに

手首を使ってなげよう。

- 落ちてきたボールをなげていない手で
さわってみよう。(図2)



(図2)

☆何回連続でできるかチャレンジしよう。

うんどう
運動のレベルアップ

○落ちてきたボールを

キャッチしてみよう。

○高くなげよう。

チャレンジ記録

が	に	か
月	日	回
が	に	か
月	日	回
が	に	か
月	日	回
が	に	か
月	日	回

Team: @らくしゅん!