

こなんぼん うん 湖南版: 運ドNO.

うんどうめい
運動名

ぐらぐらノート

おすすめの実施時期

つつねん
通年

つながる運動領域

からだ
体つくり運動

じゅんびぶつ
準備物

きょうかしょ
ノート(教科書でも可)

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

きょうしつ へや
教室・部屋など

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

① ノートを頭のうえのあたまの上に乗せてみよう。

② ノートが頭のうえのあたまの上から落ちないようにバランスをとってみよう。

③ 何秒間乗せられるかな?



うんどう
運動のレベルアップ

め
〇目をつぶってみよう。

かたあしだ
〇片足立ちでやってみよう。

あたま の せる かず
〇頭にの乗せるノートのかずの数を
い
増やしてみよう。

きろく
チャレンジ記録

が	に	び
つ	ち	よ
月	日	秒
---	---	---
が	に	び
つ	ち	よ
月	日	秒
---	---	---
が	に	び
つ	ち	よ
月	日	秒
---	---	---
が	に	び
つ	ち	よ
月	日	秒

Team: @らくしゅん!