

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

ぐるぐるジャンプ！

おすすめの実施時期
つうねん
通年

つながる運動領域
りくじょううんどう
陸上運動

じゅんびぶつ
準備物

なし

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所
おくない おくがい
屋内・屋外

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

① 2人1組をつくり、1人は座って長座になり、
両手を広げよう。

② もう1人は、相手のうでや足をジャンプして回
ろう。

☆できる人は、かた足ジャンプでとんでみよう。

③ 10秒間で何回ジャンプできるかな？



うんどう
運動のレベルアップ

○うでの高さをかえてみよう。

○制限時間をかえてみよう。

○座っている人が、足を開いてみよう。

とぶ場所が4か所になるよ。

○ジャンプするときは、かならずかた足
ジャンプにしてみよう。

チャレンジ記録

が	に	かい
月	日	回
---	---	---
が	に	かい
月	日	回
---	---	---
が	に	かい
月	日	回
---	---	---
が	に	かい
月	日	回
---	---	---
が	に	かい
月	日	回

Team: @らくしゅん!