

# こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい  
運動名

ゆりかご<sup>めいじん</sup>名人

おすすめの<sup>じっしじき</sup>実施時期  
つうねん  
通年

つながる<sup>うんどうりょういき</sup>運動領域  
きかいうんどう<sup>うんどう</sup>  
器械運動（マット運動）

じゅんびぶつ  
準備物

とくになし

うんどう おこな ぼしよ  
運動を行う場所  
マット、カーペット、ふとん

うんどう おこな かた  
運動の行い方・ポイント（☆）

1. しゃがんだ<sup>しせい</sup>姿勢から、

こし→せなか→かた→くびの<sup>じゆん</sup>順に、  
地面にふれながら後ろにたおれよう。

☆まっすぐ後ろに<sup>ころ</sup>転がろう。

2. 頭<sup>あたま</sup>までいったら、元の<sup>もと</sup>姿勢にもどろう。

☆手はパーで、<sup>みみ</sup>耳の横におき、<sup>じめん</sup>地面を  
<sup>ちからつよ</sup>力強く押そう。

☆足を高く上げて<sup>いきお</sup>勢いをつけよう。

3. <sup>れんぞく</sup>連続でやってみよう。



うんどう  
運動のレベルアップ

○立った<sup>しせい</sup>姿勢からやってみよう。

○もどるときに、立ち<sup>あ</sup>上がってみよう。

チャレンジ<sup>きろく</sup>記録

が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	

Team: @らくしよん!