

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

レジ袋^{ぶくろ}でポポポーン！

おすすめの^{じっしじき}実施時期
つうねん
通年

つながる^{うんどうりょういき}運動領域
ボール運動（ネット型）

じゅんびぶつ
準備物

レジ袋^{ぶくろ}

うんどう おこな ぼしょ
運動を行う場所
へや
部屋

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

1. レジ袋^{ぶくろ}を上^{うへ}に投げよう。
2. レジ袋^{ぶくろ}を下^{した}からはじこう。
☆レジ袋^{ぶくろ}の下^{した}に移動^{いどう}しよう。
3. レジ袋^{ぶくろ}を落^おとさないように
れんぞく
連続^{れんぞく}ではじこう。



うんどう
運動のレベルアップ

て つか
○手^てを使^{つか}わずに
あし
足^{あし}ではじいてみよう。

○レジ袋^{ぶくろ}を小^{ちい}さく丸^{まる}めると、
むずかしくなるよ。

チャレンジ記録^{きろく}

が	に	れんぞく	回
つ	ち	連続	
月	日		
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: @らくしゅん!