

# こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい  
運動名

めいじん  
横ころがり名人

おすすめの実施時期  
じっしじき  
つうねん  
通年

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

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. て あし  
手と足をのばしてねころび、  
ころ  
転がろう。



えんぴつ からだ  
☆鉛筆のように、体をピンと  
いっしょくせん  
一直線にして転がろう。

☆まっすぐ転がろう。

ふたり て  
2人で手をつないで転がろう。



☆「せーの」のかけ声で始めよう。

☆同じスピードで転がろう。

まっすぐころがることができたか、  
◎、○、△であらわそう。

うんどう  
運動のレベルアップ

て あし ゆか  
○手と足を床につけずに転がろう。

ひとり ふたり にん  
○1人、2人ができたら、3人に  
チャレンジしよう。

きろく  
チャレンジ記録

がつ 月 にち 日

---  
がつ 月 にち 日

---  
がつ 月 にち 日

---  
がつ 月 にち 日

---  
がつ 月 にち 日

Team: @らくしゅん!