

# こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい  
運動名

かたとうりつめいじん  
肩倒立名人

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. あお向きに寝て、背中に近い腰の  
あむ ね せなか ちか こし  
部分に両手をかけよう。  
ぶぶん りょうて
2. 両足を天井の方へまっすぐ伸ばそう。  
りょうあし てんじょう ほう  
☆ひざとつま先を天井の方にピンッと  
てんじょう ほう  
伸ばそう。



3. 頭の後ろとひじで体を10秒間支えよう。  
あたま うし からだ びょうかんささ  
☆自分の足の指先を見よう。  
じぶん あし ゆびさき み  
☆体がななめになっていないか、  
からだ  
まわりの人に見てもらおう。  
ひと み



うんどう  
運動のレベルアップ

○肩倒立から、いきおいをつけて  
かたとうりつ  
あし おろ  
足を下し、しゃがんでみよう。

○肩倒立→すわる→肩倒立→すわる  
かたとうりつ からだ かたとうりつ  
うんどう れんぞく と く  
の運動を連続で取り組もう。

きろく  
チャレンジ記録

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

Team: @らくしゅん!