

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

て お くるまめいじん
手押し車名人

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 ぼしょ
運動を行う場所
へや
部屋、ろうか

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

1. 足を持ってもらう人はうつ伏せになり、もう一人はひざを持ち上げよう。
2. 足を持ってもらう人は、うでを伸ばして、体を支えよう。
☆指先を伸ばそう。
☆顔は前に向けよう。
☆おしりを上げないようにしよう。
3. 「〇歩歩くぞ!」、「1分間歩くぞ!」などの目標を決めて歩こう。



うんどう
運動のレベルアップ

〇歩く距離を伸ばそう。

〇歩く時間を伸ばそう。

きろく
チャレンジ記録

が	に	ほ
月	日	歩
---	---	---
が	に	ほ
月	日	歩
---	---	---
が	に	ほ
月	日	歩
---	---	---
が	に	ほ
月	日	歩
---	---	---
が	に	ほ
月	日	歩

Team: @らくしゅん!