

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

おやこ
親子でクルリンパ！

おすすめの実施時期

つうねん
通年

つながる運動領域

きかいうんどう
器械運動 (鉄棒)

じゅんびぶつ
準備物

なし

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

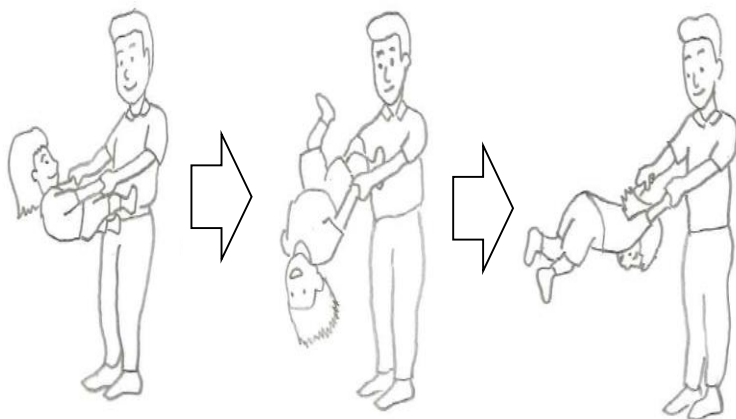
おくない おくがい
屋内・屋外

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

① おとな ひと て
大人の人と手をつなぎましょう

② おとな ひと ふと
大人の人の太ももやおなかを
あ
かけ上がって、うしろに回転
かいてん
してみよう。

☆かけ上がるときは、できる
だけいきおいをつけよう。



うんどう
運動のレベルアップ

〇クルッと回るとき、スピードを速くし
てみよう。

〇かけ上がる時、大人の人の太ももや
おなかをける回数かいすうを少なくすくしてみよう

チャレンジ記録

が	つ	に	ち	かい
月		日		回
---	---	---	---	---
が	つ	に	ち	かい
月		日		回
---	---	---	---	---
が	つ	に	ち	かい
月		日		回
---	---	---	---	---
が	つ	に	ち	かい
月		日		回

Team: @らくしゅん!