

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

にんげんどけい
人間時計！よーいゴー！

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 からだつくりうんどう
器械運動・体づくり運動

じゅんびぶつ
準備物

なし

うんどう おこな ぼしよ
運動を行う場所
おくない
屋内

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

- ① て あし からだ ささ
手と足で体を支え、おしり
あ
を上げましょう。
- ② ば ちゅうしん あし
その場で、手を中心に、足だ
うご まわ
けを動かして回ってみよう。
- ③ なんびょう かいてん
何秒で5回転できるかな？



うんどう
運動のレベルアップ

〇おしりを高く上げてみよう。

〇足のひらでなく、つまさきで
かいてん
回転してみよう。

チャレンジ記録

がっ 月	にち 日	かい 回
がっ 月	にち 日	かい 回
がっ 月	にち 日	かい 回
がっ 月	にち 日	かい 回
がっ 月	にち 日	かい 回

Team: @らくしゅん!