

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

あっちこっちタッチ

じゅんびぶつ
準備物

めじるし
目印になるもの2つ
(ペットボトルなど)

じゅうしじき
おすすめの実施時期
つうねん
通年

うんどうりょういき
つながる運動領域

からだ
体つくりの運動

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

ひろ ばしょ
広い場所

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

① 歩幅4～5歩分のあいだをあけて目印をおこう。



② 交互にタッチして、20秒で何回タッチできるかやってみよう。

☆なるべく低い姿勢でやるとたくさんタッチできるよ！(図1)

(図1)

うんどう
運動のレベルアップ

- 時間を工夫してみよう。
- 目印の数をふやしてみよう。

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
---	---	---
がつ	にち	かい
月	日	回

Team: @らくしゅん!