

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

うち
お家でブクブクパッ

じゅんびぶつ
準備物

せんめんき
洗面器・お風呂など

おすすめの実施時期

つうねん
通年（夏）

つながる運動領域

すいえいうんどう
水泳運動

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

お風呂場などぬれても良い場所

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

- 洗面器に水をためよう。
- 思い切って顔をつけよう。
- 水の中で、息をはき出そう。（写真①）
☆「1・2・3」を数えながら、口と鼻からゆっくり息をはき出そう。
- 水の外へ顔を出して「パッ」と言おう。（写真②）
☆「1・2・3（水の中）パッ（水の外）」のリズムでしてみよう。
☆2～4をくり返ししてみよう。



写真①

みず なか あわ
水の中から泡
がブクブク出
るといいね。

「パッ」と
声に出して
言おう。



写真②

うんどう
運動のレベルアップ

○水の中で目を開けながらしてみよう。

○水の中にいる時間を増やしてみよう。

○お風呂など広いところで頭の先までもぐってしてみよう。

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: @らくしょん!