

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

にわ
お庭でグイッと！

じゅんびぶつ
準備物

ぶくろ
ゴミ袋

おすすめの実施時期
はる なつ
春～夏

つながる運動領域
からだ うんどう きかいうんどう
体つくり運動・器械運動

うんどう おこな ぼしょ
運動を行う場所

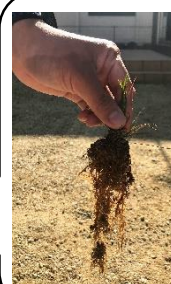
にわ こうえん
庭や公園など

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

1. 草の前にひざを伸ばして立とう。
2. ゆっくり息をはきながら、草をつかもう。（写真①）
☆ひざは、しっかり伸ばしておこう。
☆草はできるだけ、根元をつかもう。
3. 草をつかんだまま5秒数えよう。（写真①）
4. 草の根っこから抜けるよう、草をゆっくり引き抜こう。（写真②）
☆2～4をくり返ししてみよう。
☆抜いた草は、ゴミ袋に入れよう。



しゃしん
写真①



しゃしん
写真②

うんどう
運動のレベルアップ

○草の代わりに石をひろってみよう。
☆石の大きさは、少しずつ小さく
していこう。

○階段など地面から少し高い所に
立ってしてみよう。

きろく
チャレンジ記録

が	つ	に	ち	ぬ	く	さ	ほん
月		日		抜	いた	草	本
---		---		---		---	
が	つ	に	ち	ぬ	く	さ	ほん
月		日		抜	いた	草	本
---		---		---		---	
が	つ	に	ち	ぬ	く	さ	ほん
月		日		抜	いた	草	本
---		---		---		---	
が	つ	に	ち	ぬ	く	さ	ほん
月		日		抜	いた	草	本

Team: @らくしゅん!