

# こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい  
運動名

かみ  
紙コップでキャッチ！

おすすめの実施時期  
じっしじき  
つうねん  
通年

つながる運動領域  
うんどうりょういき  
ボール運動（ネット型）

じゅんびぶつ  
準備物

かみ  
紙コップ、ティッシュ

うんどう おこな ぼしょ  
運動を行う場所  
へや  
部屋

うんどう おこな かた  
運動の行い方・ポイント（☆）

1. 紙コップの中に丸めたティッシュを入れて、上にあげよう。
2. 落ちてきたティッシュを紙コップでキャッチしよう。  
☆ティッシュをよく見よう。  
☆ティッシュの下に移動しよう。
3. 連続でやってみよう。



うんどう  
運動のレベルアップ

- ティッシュをもっと高く上げてキャッチしよう。
- 周りの人にティッシュを投げてもらいキャッチしよう。

きろく  
チャレンジ記録

が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	
が	に	れんぞく	回
月	日	連続	

Team: @らくしゅん!