

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

かえるのあしうち名人^{めいじん}

おすすめの^{じっしじき}実施時期
つうねん
通年

つながる^{うんどうりょういき}運動領域
きかいうんどう^{うんどう}
器械運動（マット運動）

じゅんびぶつ
準備物

とくになし

うんどう おこな ぼしょ
運動を行う場所
マット、カーペット、ふとん

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

1. ^{りょうて}両手をついて^{からだ}体を^{ささ}支えよう。
2. ^{りょうあし}両足を同時に^あ上げよう。
☆^て手と^て手の^{あいだ}間を見よう。
☆^{たか}こしを高く^あ上げよう。
3. ひざをまげたまま、あしうちしよう。
☆^{ちか}おしりの近くであしうちしよう。
4. あしうち^{かい}1回を^{れんぞく}5連続でしよう。
あしうち^{かい}2回を^{れんぞく}5連続でしよう。



うんどう
運動のレベルアップ

○あしうち^{かい}3回を^{れんぞく}5連続でしよう。

○あしうちの^{かいすう}回数を^ふ増やそう。

きろく
チャレンジ記録

が	に	さい	かい
月	日	最高	回
---	---	---	---
が	に	さい	かい
月	日	最高	回
---	---	---	---
が	に	さい	かい
月	日	最高	回
---	---	---	---
が	に	さい	かい
月	日	最高	回
---	---	---	---
が	に	さい	かい
月	日	最高	回

Team: @らくしゅん!