

こなんぼん うん 湖南版: 運ドNO.

うんどうめい
運動名

たつきゅうびん
ハイハイ宅急便

じっしじき
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
体つくり運動

じゅんびぶつ
準備物

せなか
背中にのせることができるもの

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

いえ
家の中

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

① ④つん ③いの しせい
姿勢をつくろう。

☆おなかに ちから い を入れて、せなか
背中をまっすぐにしよう。(図1)

② お
落とさないようにバランスをとって、
いどう
移動しよう。(図2)



(図1)



(図2)

うんどう
運動のレベルアップ

- のせるものの ④かたち おも
形や重さをかえてみよう。
- シグザグで ④うご
動いてみよう。

きろく
チャレンジ記録

がっ 日にち
月 日

Team: @らくしゅん!