

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

うち
お家でホール イン ワン!

おすすめの実施時期

つうねん
通年

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

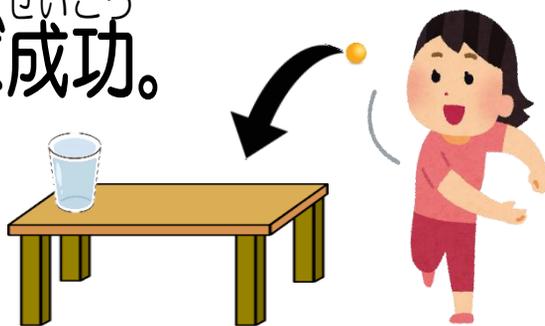
ピンポン玉・コップ・障害物など

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

へ や なか たいいくかんなど
部屋の中・体育館等

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

1. コップ(小さな箱でも代用可)にピンポン玉を1バウンドさせて入れる。
2. コップに玉が入れば成功。



うんどう
運動のレベルアップ

な ひと きより はな
0 投げる人とコップの距離を離す。

かいすう ふ
0 バウンドの回数を増やす。

な ひと あいだ しょうがいぶつ お
0 投げる人とコップの間に障害物を置く。

きろく
チャレンジ記録

が 月	に 日	かい 回
が 月	に 日	かい 回
が 月	に 日	かい 回
が 月	に 日	かい 回
が 月	に 日	かい 回

Team: @らくしゅん!