

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

ねらってカキーン！

おすすめの実施時期

つうねん
通年

つながる運動領域

うんどう
ボール運動

じゅんびぶつ
準備物

しんぶんし
新聞紙ボール

(新聞紙1枚を丸めて、セロハンテープなどで十字にはる)

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

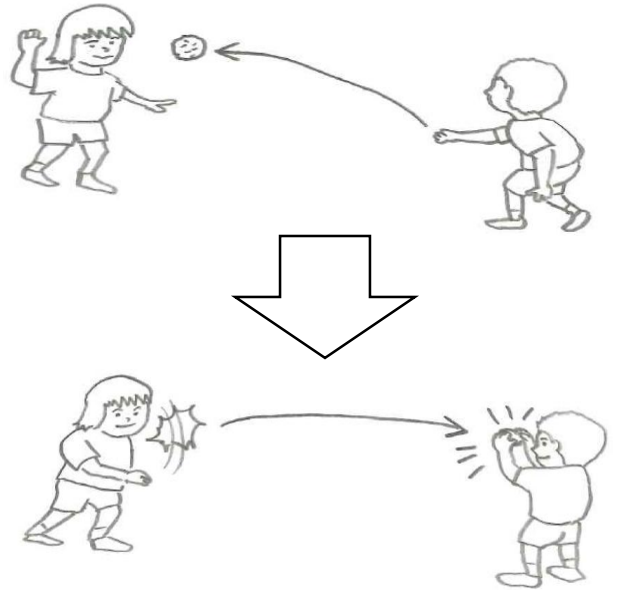
おくない おくがい
屋内・屋外

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

① ペアになり、投げる人は下投げで新聞紙ボールを投げましょう。

② 打つ人は、相手がキャッチできるよう、相手をよくねらってボールを打ち返しましょう。

☆打ち返す手と反対の足を1歩前に踏み出した姿勢で打ってみよう。



うんどう
運動のレベルアップ

〇ペアの距離を遠くしてみよう。

〇大きく打ち返して、投げる人の

あたま
頭をこしてみよう。

チャレンジ記録

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

Team: @らくしゅん!