

# こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい  
運動名

いき あ かさ  
息を合わせて傘キャッチ

じゅんびぶつ  
準備物

いろいろ なが かさ ぼう なが もの  
色々な長さの傘・棒など長い物

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 つくり うんどう  
体づくり運動

うんどう おこな ばしょ  
運動を行う場所

にわ こうえん など ひろい ばしょ  
庭や公園など広い場所

うんどう おこな かた  
運動の行い方・ポイント (☆)

1. 傘を持って向かい合おう (写真①)

☆傘は、できるだけ真っ直ぐ立てよう。

2. 「せーの！」のかけ声とともに傘を離し、相手の傘を取りに行こう。

☆傘を離したら素早く相手の傘を取りに行こう。

3. 傘の倒れる前にお互いが相手の傘をキャッチしよう。(写真②)



写真①



写真②

うんどう  
運動のレベルアップ

○2人の距離を離してみよう。

○傘を短い傘や棒に変えてみよう。

きろく  
チャレンジ記録

がつ	にち	かい
月	日	回
---	---	---
がつ	にち	かい
月	日	回
---	---	---
がつ	にち	かい
月	日	回
---	---	---
がつ	にち	かい
月	日	回

Team: @らくしょん!