

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

かたとうりつめいじん
肩倒立名人

おすすめの実施時期
じっしじき
つうねん
通年

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

じゅんびぶつ
準備物

とくになし

うんどう おこな ぼしよ
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. あおむきに寝て、背中に近い腰の
ぶぶん りょうて
部分に両手をかけよう。
2. りょうあし てんじょう ほう
両足を天井の方へまっすぐ伸ばそう。
☆ひざとつま先を天井の方にピンッと
の
伸ばそう。

3. あたま うし からだ びょうかんささ
頭の後ろとひじで体を10秒間支えよう。
☆自分の足の指先を見よう。
☆からだ
体がななめになっていないか、
まわりのひと
まわりの人に見てもらおう。



うんどう
運動のレベルアップ

かたとうりつ
○肩倒立から、いきおいをつけて
あし おろ
足を下し、しゃがんでみよう。

かたとうりつ からだ かんささ
○肩倒立→すわる→肩倒立→すわる
うんどう れんぞく と く
の運動を連続で取り組もう。

きろく
チャレンジ記録

が	つ	に	ち	び	ょう
月		日		秒	
---	---	---	---	---	---
が	つ	に	ち	び	ょう
月		日		秒	
---	---	---	---	---	---
が	つ	に	ち	び	ょう
月		日		秒	
---	---	---	---	---	---
が	つ	に	ち	び	ょう
月		日		秒	
---	---	---	---	---	---

Team: @らくしゅん!