

こなんぼん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

ぜんごさゆう
前後左右にびよんびよんびよん



おすすめの実施時期
つづねん
通年

つながる運動領域
からだ
体づくり運動

じゅんびぶつ
準備物

しんぶんし
新聞紙

【道具の作り方】

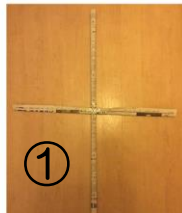
しんぶんし ほそなが まる
新聞紙を細長く丸めます。
テープで固定して十字に重ねて完成です。

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

すこ ひろめ ばしょ (室内・外)
少し広めの場所

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

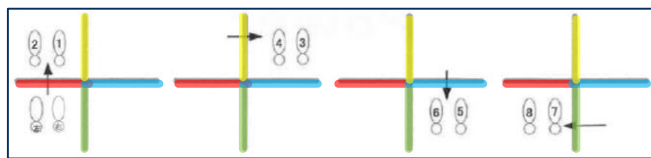
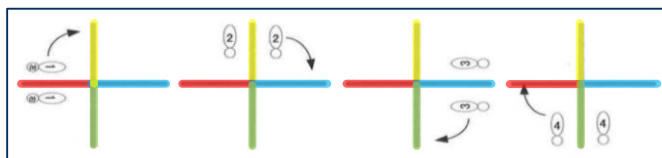
1. 右の写真の①の場所に立とう。
2. 両足で前へジャンプしよう。
3. 次は右へジャンプしよう
4. ななめ後ろのジャンプしよう。(最初の①の場所へ戻る)
5. 新聞紙をふまないようにいろいろな方向へジャンプしてみよう！！



☆新聞紙をまたぐ跳び方にもチャレンジしてみよう！！

《新聞紙をまたぐ跳び方の例》

《新聞紙をまたがない跳び方の例》



うんどう
運動のレベルアップ

【二人で取り組もう】

○二人のうち一人が、『前、右、ななめ後ろ』などと跳ぶ方向の指令をだしてみよう。

○『前、右』など指令を出す速さを速くしよう。

○新聞紙に4つの色をぬり、言われた色をまたいで跳ぶことにも挑戦してみよう。

チャレンジ記録

がつ 日にち
月 日

がつ 日にち
月 日

がつ 日にち
月 日

がつ 日にち
月 日

がつ 日にち
月 日

Team: @らしくしょん!