

こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

うさぎ^と跳^{めいじん}び名人

おすすめの実施時期
つうねん
通年

つながる運動領域
きかいうんどう
器械運動（マット）

じゅんびぶつ
準備物

とくになし

うんどう おこな ぼしょ
運動を行う場所
へや
部屋、ろうか、

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント（☆）

1. 体^{からだ}のまえに両手^{りょうて}をつこう。
☆できるだけ体^{からだ}の遠^{とお}くに手^てをつこう。
2. 足^{あし}を手^ての方に動^{ほう}かそう。
☆足^{あし}を両手^{りょうて}の間^{あいだ}に入れよう。
☆足^{あし}を手^てより前^{まえ}に出^でそう
3. 連続^{れんぞく}でうさぎ跳^とびをしよう。
☆リズムよくうさぎ跳^とびをしよう。



うんどう
運動のレベルアップ

- 10mをうさぎ跳^とび10回^{かい}で進^{すす}もう。
- 10mをうさぎ跳^とび7回^{かい}で進^{すす}もう。

きろく
チャレンジ記録

がつ	にち	れんぞく	回
月	日	連続	回
---	---	---	---
がつ	にち	れんぞく	回
月	日	連続	回
---	---	---	---
がつ	にち	れんぞく	回
月	日	連続	回
---	---	---	---
がつ	にち	れんぞく	回
月	日	連続	回

Team: @らくしゅん!