

こなんほん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい
運動名

せいざ 正座ジャンプ

じゅんびぶつ
準備物

マットなど

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
体つくり運動

うんどう おこな ばしょ
運動を行う場所

たいいくかん へや
体育館・部屋など

うんどう おこな かた
運動の行い方・ポイント (☆)

- ① せいざ
正座をしましょう。
- ② うでの はんどう つか
うでの反動を使って、
ジャンプしましょう。
- ③ た あ
立ち上がることが
できたら せいこう
成功です。



うんどう
運動のレベルアップ

○うでの はんどう つか
うでの反動を使わずに
やってみよう。

チャレンジ記録

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

Team: @らくしょん!