

こんな運動やってみよう！！

年 組 番 名前()

休校中、自分でやってみよう。体いくのじゅぎょうでやくだつ力がつくよ！！

まずは、じゅんびうんどう

くっしんやしんきやく、うで回しなど、じゅうぶんにじゅんび体そうをしましょう。

うんどうはふとんやカーペットなど、やわらかいものの上でしましょう。

(@^^)/~~~

できるようになったら 😊 に色をぬろう(*^▽^*)

| | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| <p>サララップのしんや新聞紙でつつを作って、やってみましょう。</p> <p>ボールはやわらかいものを使おう。</p> | <p>V字バランス</p> | <p>水平バランス</p> |
| <p>ジャグリング 😊</p> | <p>V字バランス 😊</p> | <p>水平バランス 😊</p> |

ゆりかごシリーズ！！ できるようになると、前てんや後てんがうまくなるよ！(*^▽^*)

| | | |
|---------------|--------------------|--------------------------------------|
| | <p>足がつくまで！！</p> | <p>ゆりかごからのおき上がり</p> <p>いきおいをつけよう</p> |
| <p>ゆりかご 😊</p> | <p>ゆりかご(足つき) 😊</p> | <p>ゆりかごからおきあがり 😊</p> |

とう立シリーズ！！ できるようになると、とう立がとてもうまくなるよ(*^▽^*)

| | | | |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
| <p>せすじとう立</p> | <p>カエルのさか立ち</p> | <p>頭とう立</p> <p>おてこ</p> <p>かべをつかってもいいよ</p> | <p>かべのぼりとう立</p> <p>かべに近づいてみよう</p> |
| <p>😊</p> | <p>😊</p> | <p>😊</p> | <p>😊</p> |