川前
体育通信！③

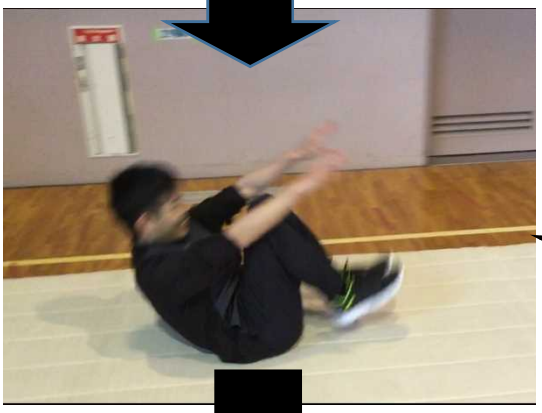
今日は家でできる運動第３弾を紹介します！
布団の上などでやってみてね！！

（動画は諸事情で掲載できません･･･ゴメンね）

☆ゆりかご　レベル１

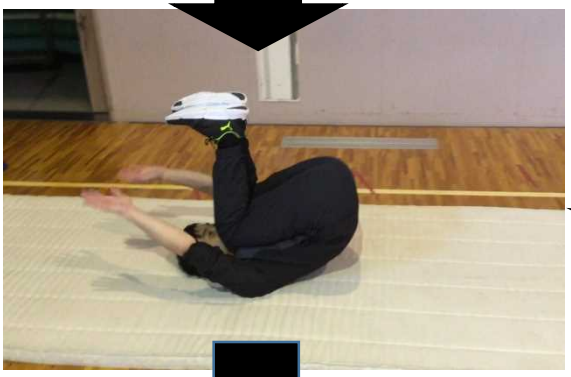
こんにちは！６年２組担任の長根　祥馬です！
好きなきのこはエリンギだよ！よろしく！

①まずは，おしりを浮かせてしっかりしゃがもう。
②うではなるべく真っ直ぐに！



③おへそを見ながら勢いよく転がろう。

④おしり→背中→肩の順で転がろう。



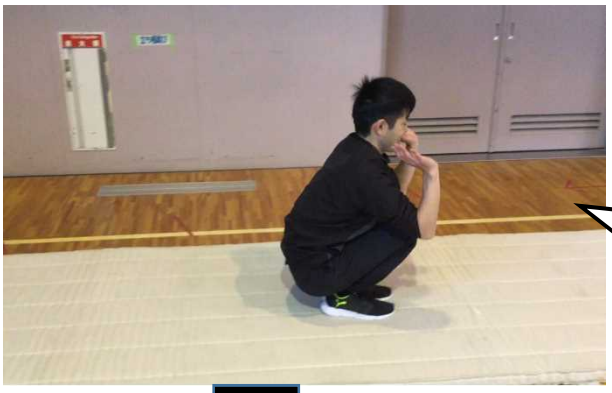
⑤肩まで付いたら最初のしせいにもどるよ。

⑥思いっきり勢いをつけてもどろう。

⑦おしりは浮かせるよ！！！勢いがないとおしりが浮かないので注意！

⑧このしせいになれたらレベル１クリア！！

☆ゆりかご レベル2



好きなくだものはバナナだよ！よろしく！

①レベル２の最初のしせいは手の平を上に向けてからスタート！

②おしりを浮かせてしっかりしゃがもう。

③うでの形はそのままで，勢いよく転がろう。

④おしり→背中→肩→頭の順で転がろう。

⑤曲げていた足を真っ直ぐにして床につまさきをつけよう！！

⑥手の平を床につけよう。

⑦勢いをつけてもどろう。

⑧おしりを浮かせるところがポイントだよ。
これができたらレベル２クリア！！

☆ゆりかご レベルマックス

行ってみたい国はイスタンブールだよ！よろしく！

①スタートのしせいはレベル１と同じだよ。

②おしりを浮かせよう。

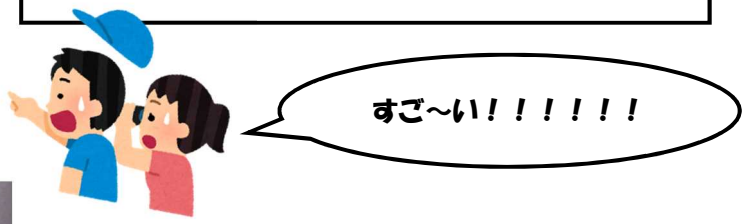
③おしり→背中→肩の順で転がり，肩がつくときに足をまっすぐに上にのばそう！

④勢いをつけて足を上にのばす！

⑤うでででしっかり体を支えよう。

⑥足はピーン！！！！！！！！！！！

⑦目線はつまさきを見よう。



⑧すばやく足を曲げ，もとのしせいにもどろう。

⑨レベルマックスクリア！！！