

体づくり運動「体の柔らかさを高める運動」

月 日 ()

6年 組 名前 ()

ふり返り

.....

.....

.....

.....

.....

(運動名)

の工夫

.....

.....

.....

.....

.....

体づくり運動「体の柔らかさを高める運動」

月 日 ()

6年 組 名前 ()

ふり返し

息をはきながら、リラックスしてすると、体がやわらかくなったように思いました。

運動を行って思ったことや、自分の体について気付いたことについて書きましょう。

ボールわたしの工夫

その日に行った
運動を書きましょう。

右に腰をひねる渡し方のやわらかさを高めたいと思って、相手とのきよりを一步広げて取り組みました。

頭の上から渡したり、ひざの高さで渡したり、渡す姿勢を工夫しました。

手だけでなく、脚（あし）ではさんでわたしました。

運動で工夫したことを
書きましょう。