

レッツ！！ フラフープ！！

☆自分のペースで、フラフープを使ったいろいろな動きにチャレンジしてみましょう。これは、自由課題です。

年 組 名 前

※回数を数えたり、時間を測ったりするときには、お家の人に手伝ってもらいましょう。目印をつけておくと、回数を数えるときに便利です。

フラフープを使った動きのいろいろ	／ 日	／ 日	／ 日	／ 日	／ 日
 <p>→何回できるか、何秒続くか、ためしてみよう。</p>	回	回	回	回	回
	秒	秒	秒	秒	秒
 <p>→何回回せるか、時計回り、反時計回り、右手や左手、いろいろ工夫してみよう。</p>	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
 <p>→何回回せるか、何秒続くか、記録しよう。右うで、左うで、どちらがやりやすいかな。</p>	左 右	左 右	左 右	左 右	左 右
	回 回	回 回	回 回	回 回	回 回
	秒 秒	秒 秒	秒 秒	秒 秒	秒 秒
 <p>→うでのときと同じように、両方でトライしてみよう。</p>	左 右	左 右	左 右	左 右	左 右
	回 回	回 回	回 回	回 回	回 回
	秒 秒	秒 秒	秒 秒	秒 秒	秒 秒
 <p>→あまり高くあげないようにしましょう。1回投げた間に、何回手をたたけるでしょうか。</p>	回	回	回	回	回
 <p>→お家の人と楽しくやってみましょう。</p>					
 <p>→お家の人ときよりを考え楽しくやってみましょう。</p>					

※ほかにも、短なわのように跳ぶこともできますが、どんな使い方ができるか考えてみるといいですね。

<フラフープを使ってみた感想を書きましょう>