

# 保健体育休業中の課題

○短輪跳びに挑戦しよう！

縄跳び検定表（別紙1）をもとに跳べる技の種類と回数を増やしていこう。  
上達の一番の近道は毎日練習することです。毎日練習して体力を高めよう！！  
体育の教科書やインターネットに技のコツがのっていますよ。

○けがをしない体を作ろう！

体育の教科書の「体づくり運動」のページをみて自分にできそうな運動に取り組んでいこう。（1年生は別紙3参照）じっくりと柔軟体操をするのがおすすめです。

教科書以外にもインターネットなどでお家でできる体操やトレーニングについて調べてみると面白いですよ。好きな音楽に合わせて踊ってみてもいいですね。

○体力テストに向けて！

学校が再開したら、体力テストを行う予定です。体力テストのルールやコツを（別紙2）もしくは、体育の教科書「体力テスト」のページで確認してみましょ。体力テストにつながる動きを練習できると素晴らしいですね。

☆体力テストにつながる動き（例）

- |         |             |        |            |
|---------|-------------|--------|------------|
| ○握力     | →お風呂でグーパー   | ○上体おこし | →腹筋        |
| ○長座体前屈  | →柔軟体操・ストレッチ | ○反復横飛び | →サイドステップ   |
| ○シャトルラン | →ランニング・縄跳び  | ○50M走  | →ダッシュ・鬼ごっこ |
| ○立ち幅跳び  | →両足跳びジャンプ   | ○ボール投げ | →キャッチボール   |

## 体育教科書参考ページ

- |          |               |                                  |
|----------|---------------|----------------------------------|
| 体づくり・縄跳び | 低・中学年用5～23ページ | 高学年用5～19ページ                      |
| 体力テスト    | 低学年用89～94ページ  | 中学年用145～150ページ<br>高学年用141～145ページ |

# めざせ！ 縄跳びマスター！ 検定表

合計得点	級・段	必ずとぶとび方
60	名人	はやぶさ
50	5段	後ろ二重
45	4段	後ろ交差
40	3段	後ろあや
35	2段	後ろかけ足
30	初段	前二重
25	1級	前交差
20	2級	前あや
15	3級	前かけ足
10	4級	後ろ
5	5級	前

ここまで  
頑張れ！  
高学年！

中学年の  
目標！

低学年は  
ここまでが  
んばろう！

前			後ろ		
とび方	回数	得点	とび方	回数	得点
順とび	20	1	後ろとび	10	1
	50	2		30	2
	100	3		50	3
かけ足とび	20	1	かけ足とび	10	1
	50	2		30	2
	100	3		50	3
あやとび	10	1	あやとび	5	1
	30	2		10	2
	50	3		30	3
交さとび	10	1	交さとび	5	1
	30	2		10	2
	50	3		30	3
二重とび	3	1	二重とび	1	1
	5	2		3	2
	10	3		5	3
はやぶさ	3	5	はやぶさ	3	5

日付	合計得点	見た人

## 年 組・氏名

# 9 体力テスト

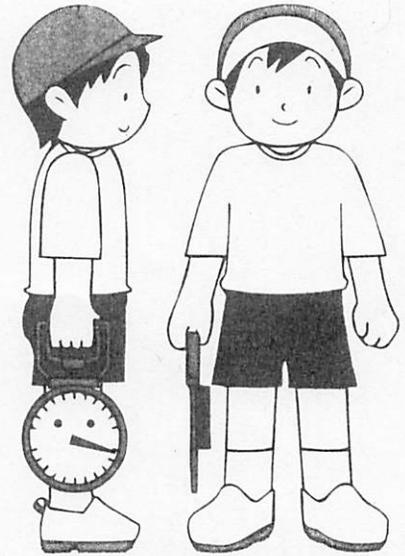
## (1) あく力 りよく

平成30年 横浜市平均

1年 男子 8.53キログラム 女子 7.90キログラム

2年 男子 10.27キログラム 女子 9.54キログラム

- りょう足を かたはばに ひらいて た立つ。
- うでを さ下げ からだ体に さわらない ようにする。
- ふり回さないように ちから力 いっぱい にぎりしめる。



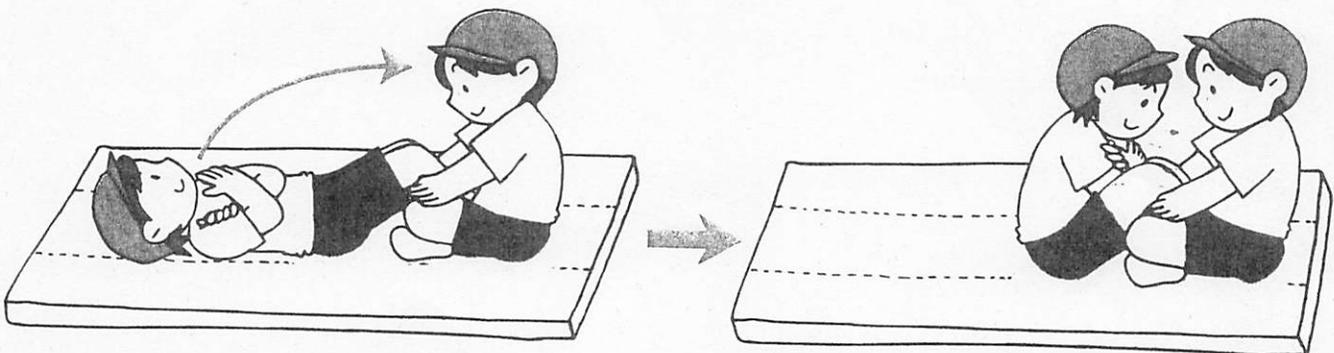
## (2) 上体おこし じょうたい

平成30年 横浜市平均

1年 男子 10.93回 かい 女子 10.54回 かい

2年 男子 13.68回 かい 女子 13.11回 かい

- あおむけに なり うでを むねの まえ前で く組み ひざを た立てる。
- 友だちに ひざを おさえて もらう。
- 「はじめ。」の あいす合図で ひじが ももに つくまで からだ体をおこす。
- ひじが ももに ついたら はやす早く もと元の あおむけの しせいに もどる。
- 30びょう間 かんこの じょうたい上体おこしを できるだけ おお多く くりかえす。



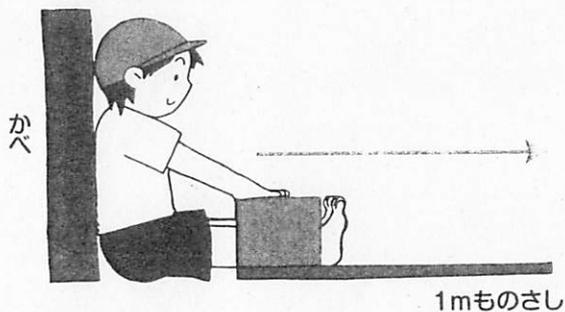
### (3) 長ざ体前くつ

平成30年 横浜市平均

1年 男子 26.27cm 女子 28.45cm

2年 男子 27.12cm 女子 30.02cm

- せすじを のばし かべに せ中と しりと頭を ぴったりと つける。
- りょう足を のばす。
- かたはばの 広さで うでを のばし 手のひらを 下にする。
- 手のひらの まん中が 手前の はしに かかるようにする。
- りょう手を はなさずに ゆっくりと 前に おす。
- ひざが まがらないように 気をつける。



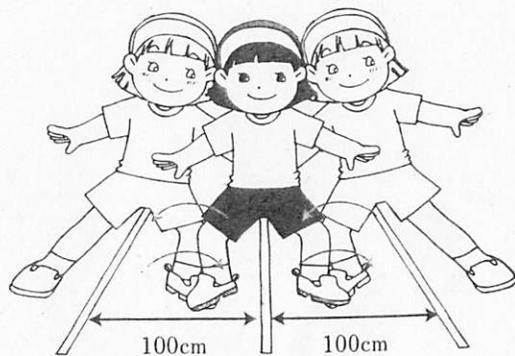
### (4) はんぷくよことび

平成30年 横浜市平均

1年 男子 24.90点 女子 23.93点

2年 男子 27.74点 女子 26.27点

- 右の 図のように 立ち
- みぎ ひだり 右(左)から
- サイドステップをする。
- 20びょう間 くりかえす。
- 線を またぐか ふむごとに 1点になる。
- まん中の 線も 数える。



ふんでもよい。

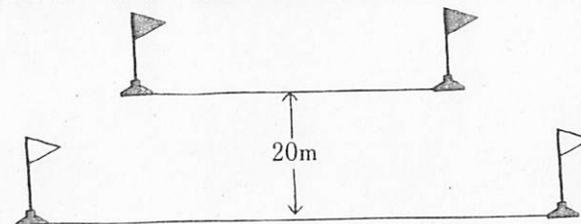
### (5) 20mシャトルランテスト

平成30年 横浜市平均

1年 男子 16.02回 女子 13.54回

2年 男子 24.77回 女子 18.69回

- スタートラインの 上に 立ち テストの かいしの 音により スタートする。
- 「電子音から電子音」の 間に 前の 線まで 走る。
- 線を こえるか ふれたら むきを かえ つぎの 音が 鳴ったら 走りはじめ「電子音から電子音」の 間に 元の 線まで もどる。
- 「電子音から電子音」の 間に 線まで もどれないことが 2回 つづいたら 走るのを 止め おりかえしの 時の 回数を記ろくする。



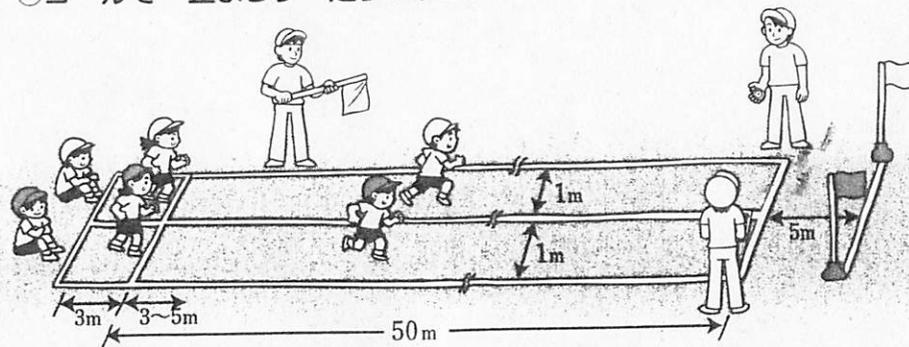
### (6) 50m走

平成30年 横浜市平均

1年 男子 11.77びょう 女子 12.13びょう

2年 男子 10.79びょう 女子 11.15びょう

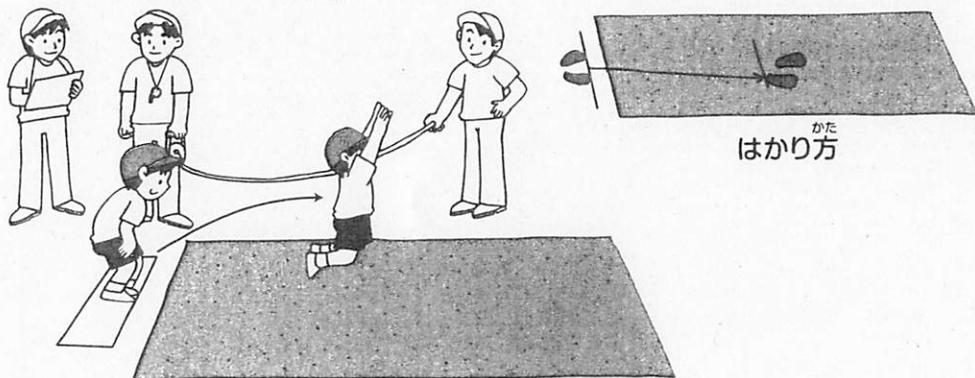
- スタートの 線を ふまないで はやく 走る。
- ゴールで 止まらず 走りぬける。



た (7) 立ちばとび

平成30年 横浜市平均  
 1年 男子 110.48cm 女子 103.14cm  
 2年 男子 121.50cm 女子 112.96cm

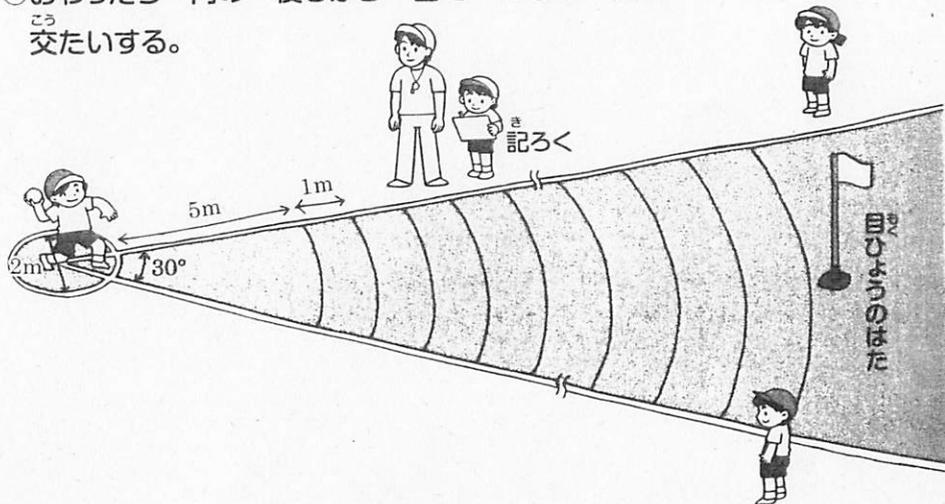
- ふみ切り線に足を少しひらいて立つ。
- 足をそろえて前にとぶ。



(8) ソフトボール投げ

平成30年 横浜市平均  
 1年 男子 7.77m 女子 5.37m  
 2年 男子 10.91m 女子 7.00m

- 円の線をふまないようにして円の中からなげる。
- はたにむかってすきな投げ方でなげる。
- おわたたら円の後ろから出てつぎの人と交代する。



たいりよく 体カテストの 記ろくひょう

ねん年

こう目	記ろく				とく点
1. あく力	みき右	かいめ1回目	キログラム	かいめ2回目	キログラム
	ひだり左	かいめ1回目	キログラム	かいめ2回目	キログラム
	へいきん				キログラム
2. 上体おこし					かい回
3. 長さ体前くつ	かいめ1回目	cm	かいめ2回目	cm	
4. はんぷくよことび	かいめ1回目	てん点	かいめ2回目	てん点	
5. 20m シャトルランテスト	おりかえしの数				かい回
6. 50m走					びょう
7. 立ちばとび	かいめ1回目	cm	かいめ2回目	cm	
8. ソフトボール投げ	かいめ1回目	m	かいめ2回目	m	
とく点合計					
そう合ひようか					

ねん年

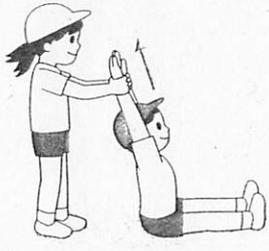
こう目	記ろく				とく点
1. あく力	みき右	かいめ1回目	キログラム	かいめ2回目	キログラム
	ひだり左	かいめ1回目	キログラム	かいめ2回目	キログラム
	へいきん				キログラム
2. 上体おこし					かい回
3. 長さ体前くつ	かいめ1回目	cm	かいめ2回目	cm	
4. はんぷくよことび	かいめ1回目	てん点	かいめ2回目	てん点	
5. 20m シャトルランテスト	おりかえしの数				かい回
6. 50m走					びょう
7. 立ちばとび	かいめ1回目	cm	かいめ2回目	cm	
8. ソフトボール投げ	かいめ1回目	m	かいめ2回目	m	
とく点合計					
そう合ひようか					

ゆっくりとしずかなうんどう

むりなくゆっくりのぼそう。



いたくない?



せなかをおしてもらって ○○

てくびひ 手首を引っぱって ○○

ゆったりとしたうんどう

からだちから 体の力をぬくと気持ちいいね。いろいろな友だちとやってみよう。



気持ちいいよ。

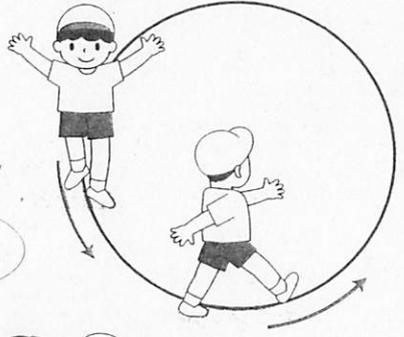
せなかをばたばたおすね。



うでぶら ○○

せなかをパタパタ ○○

いろいろな歩き方であそぼう



すすむほうに目をむけよう!



あざらし歩き



てあし 手や足をしっかりついてすすもう!



はいはい



いぬある 犬歩き

お馬さん歩き

○○

なわとびであそぼう

あし かけ足とびもやってみよう。

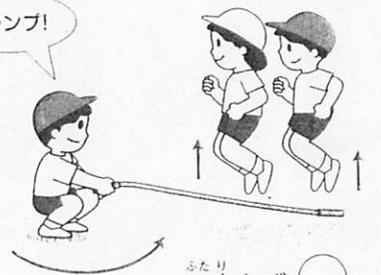


なんかい つづけて何回とべるかな。

まえ 前まわしとび ○○

うし 後ろまわしとび ○○

ジャンプ!



ふたりとび ○○

からだ 体をささえてあそぼう



どっちが長くてできるかな。

かえるのさかだち ○○



なんかい 何回うてるかな?

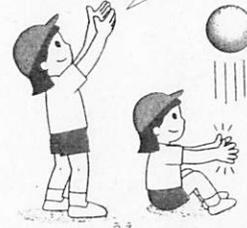
かえるのあしうち ○○

ボールをなげてあそぼう



ボールをなげてあそぼう

ボールをよくみてキャッチするととりやすいよ。



ボールを上になげる おどさずにキャッチする ○○

できるようになったら、手をたたいてみよう。何回たたけるかな?



あし足をうごかさずに、からだ体をあおむけにしたり、うつぶせにしたりする ○○



### ふらふらころころうんどうあそび

できたうんどうあそびに  
いろいろな色をぬろう!



### なか いろいろなうごきを楽しもう。

#### くるくる回ってあそぼう

おしりや、せなかで  
せ中で回ると  
楽しいな!

くるくるくる

くるっと回って、  
ジャンケンしよう!

ほうがたおれない  
うちに回ろう!

あし  
かた足でくると  
まわ  
回ろう!

#### ボールをつかってあそぼう

ゆびさきを下に  
してとろう。

ボールをぶつけた  
すれちがうように  
たりできるかなあ。

かた手でつかんで  
まわ  
回してみよう!

あたま  
頭のまわりを  
まわ  
回してみよう!

#### ボールをはこんであそぼう

おとさない  
ように  
はこぼう。

あし  
足ではさんで

いきを合わせて  
はこぼう。

て  
手をつなぐと  
はこびやすいね。

りょう  
りょう手を  
あ  
合わせて

おなかの上のせて

せなかとせなかで

ボールをかるく  
おすようにしよう。

おなかとおなかで

いろいろな道を作って  
ジグザグくねくねしてみよう!

### あ 反対とすわったり、立つたたりしてあそぼう

あし  
かた足で立つたり  
すわったりして  
みよう!

いっしょに立つて  
ジャンケンしよう!

むりやり引っぱたり  
おしたりないようにしよう!

### ねころんだりおきたりしてあそぼう

あし  
足のうらを合わせて

からだ  
体を小さくしてよこに

りょう  
りょう手を合わせて  
おしてみよう

と  
とまってポーズ

ケンケンで  
まわろう

ボールをはさんで  
あし  
足でふんばって  
バランスをとろう!

### わをつかってあそぼう

どうすればまっすぐ  
ころがるかなあ。

わがぶつから  
ないように  
ころがして  
みよう。

かたや  
あし  
足くび、  
ひざでも  
まわ  
回せる  
かなあ。