

体づくり運動


めあて

- 体をほぐすと気持ち良くなることを体験しよう。
- いろいろな縄跳びの技に挑戦し、体力を高めよう。

○お家の人とやってみよう！伸ばすときは痛気持ち良いくらいがいいね！


ゆっくりとのばす運動

ひざを深く曲げてみよう。




手をつないで、
背中の方に体重をかける。

ひざをのばして
バランスをとる。




うん、
のびてるよ。

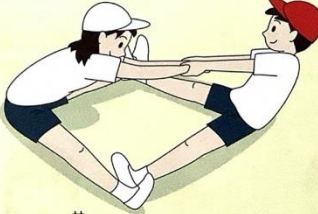


手首をつかんで
ゆっくり上げる。

体がのびて
気持ちいい。



手首をもって相手をこしにさせる。



背すじをのばして
おへそを前に出すように体をたおす。

○力を抜いてやってみよう。自分の体をゼリーみたいにしてみよう。


ゆったりとした運動

力をぬいて。
リラックスして。



手をもってゆっくりゆらす。

気持ちいいなあ。



足をもってゆっくりゆらす。



手をにぎって左右にゆらす。

わくトラプリント 5年 体育

○自分の筋肉の様子を感じながらやってみよう。

全身や各部位を振ったり回したり、ねじったりする運動

体の前・後ろ曲げ

- ・足は3足長半開き、つま先が外を向くようにする。
- ・両足の間に頭を深く入れて。
- ・目印などを決め体を十分に反らす。
- ・こしを手でおしておなかをつき出すように。

左右にねじる

- ・ななめ上に大きくふって体をねじる。
- ・目線は指先に。

前後回せん

- ・両うでを前後にリズムカルに回す。

うでの内回し・外回し

- ・足はかかとをつけ、つま先を開く。
- ・顔をこするように。

○難しい技にも挑戦してみよう。なるべく長い時間跳んでみよう。

なか なわを使って、いろいろなとび方にちょう戦しよう。

短なわ

いろいろな回し方で

あやとび

いろいろな足の動きでリズムカルに

前ふりとび

クロスとび

タイミングを合わせて

連結とび

交差とび

グーパーとび

チョキチョキとび

1, 2 2びょうしとび

3, 4

二人とび

かえしとび(右)

かえしとび(左)

側しんとび