

# 学習課題(全学年)

## 【体育】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめて取り組みましょう。

### <学習内容>

※参考動画

[https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home\\_karada.html](https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/home_karada.html)



◆体づくり運動に取り組みましょう。

①さまざまな歩き方にチャレンジしよう。

つま先あるき



かかとあるき



ひざあるき



おしりあるき



こびとあるき



おすもうさんあるき



じぶん あ うんどう じかん  
自分に合った運動の時間、  
きよりで行いましょう。  
はや ほうこう か  
速さ、リズム、方向などを変えたり、  
ある かた く あ  
歩き方を組み合わせたりする  
と、さらに楽しく運動できます。

②さまざまなステップで移動してみよう。

こきざみステップ



サイドステップ



スキップ



キックステップ



ケンケン・ケンパー



ゲーバー



おんがく あ  
音楽やリズムに合わせると、さらに楽しく運動  
たの うんどう  
できます。

◆ほかに、どんな姿勢・ステップで移動すると、もっと楽しく運動できるか、自分で考えてやってみましょう。

<保護者による関わり方のポイント> ※可能な範囲でお願いします。

- ・体づくり運動は、運動の楽しさを味わいながら、体の基本的な動きを身に付けていくことを目指しています。また、自分に合った運動の行い方を工夫できるようにすることも大切にしています。
- ・何度もチャレンジしたり、自分なりに行い方を工夫したりする姿をぜひほめていただきたいと思います。