

【たいいく】

けがをしないよう、まわりをよくたしかめてとりくみましょう。どうぐをつかうときは、かたいものやわれるものはつかわず、あんぜんにおこないましょう。

＜べんきょうすること＞

◆「ちからをいれるうんどう」にとりくみましょう。

- (1) ①「タオルやしんぶんしを^{たおる}まるめてつぶすうんどう」と、②「ゆかにおいてつぶすうんどう」に^{ちやれんじ}チャレンジしてみましょう。

- (2) しせいをかえて^{ちやれんじ}チャレンジしてみましょう。

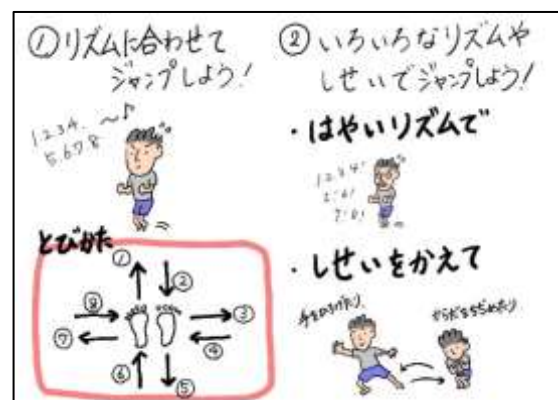
- (3) ほかのしせいもかんがえて、^{ちやれんじ}チャレンジしてみましょう。



◆「リズムにあわせるうんどう」にとりくみましょう。

- (1) ①「リズムにあわせる^{りずむ}ジャンプ」
に^{ちやれんじ}チャレンジしてみましょう。

- (2) ②「いろいろな^{りずむ}リズムやしせいでジャンプ」に^{ちやれんじ}チャレンジ
してみましょう。



＜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。
- ・失敗しても何度もチャレンジしたり、時間や距離を変えるなどの仕方をしたりする姿を、ぜひほめていただきたいと思います。

◆「ちからをいれるうんどう」

① タオルやしんぶんを
まるめてつぶしてみよう!

② ゆかにおいて
つぶしてみよう!

ゴツ
ギュ——ッ
ながいじかん
ちからをいれて
みよう!

ひざをゆかに
つけても
いいよ!

かたあしを
あげてみる

しせいをかえてやっ
てみよう!

からだを
かいてん
してみる

ほおには
どんなせいがあるかな?

◆「リズムにあわせるうんどう」

① リズムに合わせて
ジャンプしよう!

② いろいろなリズムや
しせいでジャンプしよう!

・はやいリズムで”

・しせいをかえて

とびがた

1.2.3.4. ~♪
5.6.7.8

1.2.3.4!
5!6!
7!8!

手をひろげた!

からだをちぢめた!