【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＞

①か②のどちらかをえらんで取り組みましょう。

※動画を見られる場合は、QRコードを使ってください。

◆①動画を使って取り組むかだいです

いっしょに「エアロビクス」にチャレンジしてみましょう。

◆②動画を見ないで取り組めるかだいです

４つの「エアロビクス」のステップにチャレンジしてみましょう。８カウント(いち・に・さん・し・ご・ろく・しち・はち)を数えながらステップすると、リズムがとりやすくなります。なれてきたら４つのステップをつなげて、連続して取り組んでみましょう。

※好きな曲にあわせてやってみると、楽しいですよ！

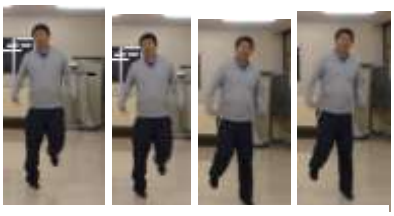
① ステップタッチ

いち　に　さん　し　ご　ろく　しち　はち

②ケンケン

（２かいくりかえし）

いち　に　さん　し
ご　ろく　しち　はち



③ギャロップ

（２かいくりかえし）

いち　に　さん　し
ご　ろく　しち　はち

④ジャンピングジャック

（２かいくりかえし）

いち　に　さん　し
ご　ろく　しち　はち

＜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。

・ステップを練習しているときに、８カウントを一緒に数えてあげると、リズムが取りやすくなります。

・同じホームページ上に、ステップを更に工夫するポイントを解説した動画も掲載しておりますので、動画を見られる場合は参考にしてください。

札幌市教育委員会（小学校５年生　５月 25 日～29 日分）

４つのステップのせつめい

・ステップタッチ

いち　に　さん　し　ご　ろく　しち　はち

左に一歩足を開いて手をたたきます。次は右に一歩足を開いて手をたたきます。これを２度繰り返します。

・ケンケン

いち ご　に ろく　さん しち　し はち

左足ケンケンを２回、次に右足ケンケンを２回します。これを２度繰り返します。

・ジャンピングジャック

いち ご　に ろく　さん しち　し はち

両手両足開きながらジャンプし、次は両足両手を閉じてジャンプします。これを２度繰り返します。

・ギャロップ

いち ご　に ろく　さん しち　し はち

両脇を開きながらジャンプし、足が地面に着く時に脇をしめます。３回繰り返したら、４回目は左ひざを曲げて手をたたきます。これを２度繰り返します。（２度目は右ひざを曲げます。）
「わく・わく・わく・ぱちん」というイメージです。