

# 学習課題(全学年)

## 【<sup>たいいく</sup>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>

さんこうどうが  
※参考動画

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



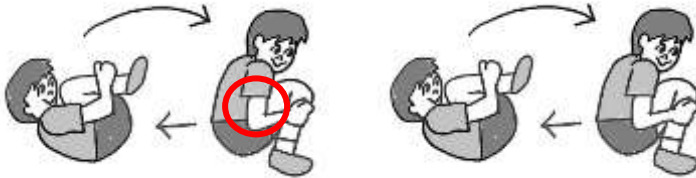
◆「<sup>うんどう</sup>マット運動」につながる<sup>かんかく</sup>感覚づくりの<sup>うんどう</sup>運動に取り組みましょう。

◆<sup>からだ</sup>体の<sup>かた</sup>つかい方で<sup>だいじ</sup>大事だと思<sup>おも</sup>うところに<sup>あか</sup>赤でしるしをつけましょう。

#### ①ゆかでユラユラ

ゆりかごのようにユラユラゆれるイメージをしよう。

(<sup>れい</sup>れい)おなかをくつつける



※<sup>おお</sup>大きくゆれるためには、<sup>からだ</sup>体のどこのつかいかたを<sup>だいじ</sup>にするといいかな？

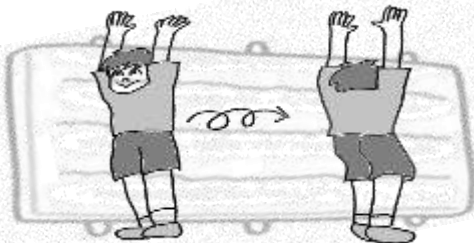
#### ③ゆかでポーズ

<sup>あし</sup>足をてんじょうにむけてのばしたポーズ  
せなかを<sup>て</sup>手でささえよう。



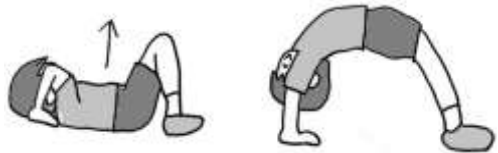
※<sup>あし</sup>足をたかくあげるためには、<sup>からだ</sup>体のどこのつかいかたを<sup>だいじ</sup>にするといいかな？

#### ②ゆかでゴロゴロ まるたがゴロゴロころがるイメージをしよう。



※まっすぐな「まるた」になるには、体のどこのつかいかたを<sup>だいじ</sup>にするといいかな？

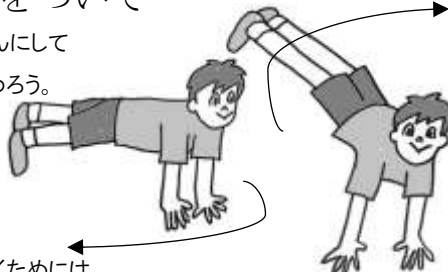
せなかをゆかからはなしたポーズ(ブリッジ)



※せなかをゆかからはなすためには、体のどこのつかいかたを<sup>だいじ</sup>にするといいかな？

#### ④ゆかに手をついて

足や手をちゆうしんにして  
<sup>えん</sup>円をかくようにまわろう。



※<sup>あて</sup>あていてうごくためには、体のどこのつかいかたを<sup>だいじ</sup>にするといいかな？

ゆかにしっかり手をついて体をささえよう。

かえるのようにぴよんと足をあげて、「パン」と足うちをしてみよう。



※足を2かいうつためには、体のどこのつかいかたを<sup>だいじ</sup>にするといいかな？

### <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。

- ・運動の楽しさを味わいながら、体の基本的な動きや様々な感覚を身に付けていくことを目指します。
- ・何度もチャレンジしたり、自分なりに行き方やコツを見付けて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。
- ・困っているときは、手で支えるなどの補助をお願いします。