

## 【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。道具をつかうときは、かたいものやわれるものは使わず、安全に行いましょう。

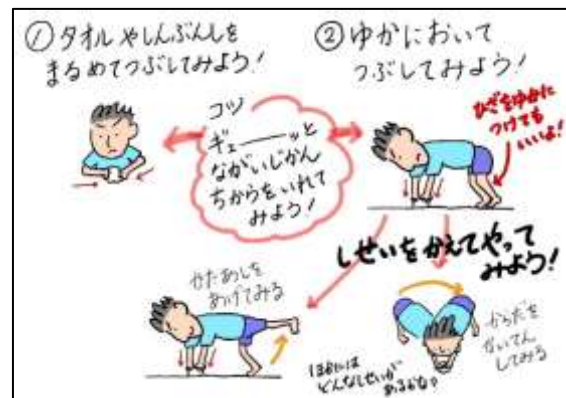
### <学習内容>

#### ◆「力をいれる運動」に取り組みましょう。

(1) ①「タオルや新聞紙をまるめてつぶす運動」と、②「ゆかにおいてつぶす運動」にチャレンジしてみよう。

(2) 姿勢を変えてチャレンジしてみよう。

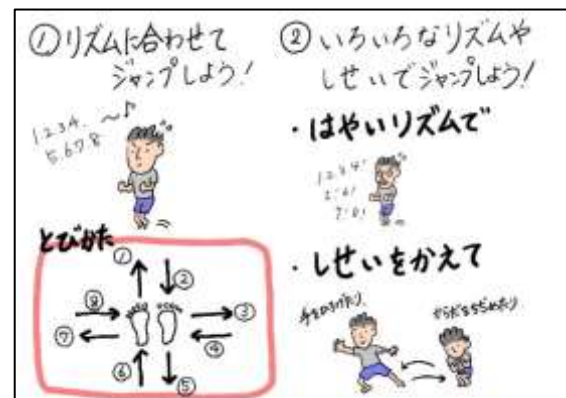
(3) 他の姿勢も考えて、チャレンジしてみよう。



#### ◆「リズムに合わせる運動」に取り組みましょう。

(1) ①「リズムに合わせるジャンプ」にチャレンジしてみよう。

(2) ②「いろいろなリズムや姿勢でジャンプ」にチャレンジしてみよう。



### <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。

◆「力をいれる運動」

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!

コツ  
ギュ——ッと  
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  
じんましんか  
あるかな?

◆「リズムに合わせる運動」

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

とびかた

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!