

小学2年

体育

体ほぐしの運動遊び

体を うごかすと 心も かわる

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで どうかの ばめんを 見よう。

- ① 「だれとでも なかよく」「まわりを 見ないで はしる」「体の へんかに 気づく」の 中で、よくないのは どれですか。



どうがで 見る
ばめん 5
「きまりと あんぜん」

- ② 体を うごかすと、体には どんな へんかが ありますか。



どうがで 見る
ばめん 2
「体の へんか」

体ほぐしの運動遊び

体を うごかすと 心も かわる

- ① 「だれとでも なかよく」「まわりを 見ないで はしる」「体の へんかに 気づく」の 中で、よくないのは どれですか。

ヒント あんぜんに 運動できるかを 考えよう。

答え 「まわりを 見ないで はしる」です。まわりを 見ないと、友だちと ぶつかって あぶないです。

- ② 体を うごかすと、体には どんな へんかが ありますか。

ヒント 運動した あとの 体を 思い出そう。

答え たとえば、体が あたたかくなったり、むねが ときどき したり します。