

小学3年

体育

後転と 開脚後転

後ろへ 回って、両手で おして 立つ

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 動画の 場面を 見よう。

- ① 「後ろ頭」「足の うら」「おしり」「せなか」を、後転で マットに つける 順番に ならべましょう。



動画で 見る
場面 1
「マットに つける 順番」

- ② 後転で、回って 立ち上がる ために、両手で 何を しますか。



動画で 見る
場面 2
「こしを 上げて 両手で おす」

- ③ 開脚後転の 立ち方は、後転と どこが ちがいますか。



動画で 見る
場面 4
「開脚後転」

後転と 開脚後転

後ろへ 回って、両手で おして 立つ

① 「後ろ頭」「足の うら」「おしり」「せなか」を、後転で マットに つける 順番に ならべましょう。

ヒント シャがんだ 姿勢から 後ろへ 回るよ。はじめに マットに つくのは どこかな。

答え おしり → セなか → 後ろ頭 → 足の うら の 順番です。体を 丸めて 後ろへ 回るので、おしりから つけて いきます。

② 後転で、回って 立ち上がる ために、両手で 何を しますか。

ヒント 回る ときも、両手を 使うよ。

答え 両手で マットを おします。こしを 上げる ようにして 回り、両手で おす こと で 立ち上がります。

③ 開脚後転の 立ち方は、後転と どこが ちがいますか。

ヒント 「ひざを のばす」と「足を 左右に 開く」を 思い出そう。

答え ひざを のばして 足を 左右に 大きく 開き、ひざを のばした まま 立つ ところが ちがいます。回り方は 後転と 同じです。