

小学3年

体育

投の運動

体ぜんたいで 遠くへ 力いっぱい 投げよう

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 足を ふみ出した あと、つぎに する 動きは、「後ろの 足に 体の 重さをもどす」「こしを 回して おへそを 投げる 方へ 向ける」「体を 横向きの ままに して うでだけを ふる」の どれですか。



動画で 見る
場面 4
「体を ひねる」

- ② 遠くへ 投げる ときの かまえでは、体を どのように 向けて 立ちますか。



動画で 見る
場面 2
「横向きに かまえる」

- ③ みんなで 投げる 練習を する とき、投げた ボールは いつ 拾いに行きますか。



動画で 見る
場面 6
「まわりの 安全」

投の運動

体ぜんたいで 遠くへ 力いっぱい 投げよう

- ① 足を ふみ出した あと、つぎに する 動きは、「後ろの 足に 体の 重さを もどす」「こしを 回して おへそを 投げる 方へ 向ける」「体を 横向きの ままに して うでだけを ふる」の どれですか。

ヒント 体ぜんたいを 使うには、足の つぎに どこを 動かすかな。

答え 「こしを 回して おへそを 投げる 方へ 向ける」です。体を ひねると、うでを 大きく ふりやすくなります。うでだけで 投げるより、体ぜんたいを 使った 方が 遠くへ 投げやすくなります。

- ② 遠くへ 投げる ときの かまえでは、体を どのように 向けて 立ちますか。

ヒント 「横向きに かまえる」を 思い出そう。

答え 投げる 方に 体の 横を 向けて 立ちます。足を 広く ひらき、ボールを 持たない 方の かたを 投げる 方へ 向けます。

- ③ みんなで 投げる 練習を する とき、投げた ボールは いつ 拾いに 行きますか。

ヒント 安全の きまりの さいごを 思い出そう。

答え 合図が あってから 拾いに 行きます。ほかの 人が まだ 投げている ときに 前へ 出ると、ボールが 当たって あぶないからです。