

小学3年

体育

## 浮いて進む運動

け伸びから ばた足・かえる足の 泳ぎへ

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 かわるがわる 上下に」「両足で 水をおし出す」「かべを けて 体を 伸ばす」の 中で、ばた足は どれですか。



動画で見る  
場面 3  
「ばた足」

- ② かえる足の 動きを、じゅんに ならべましょう。「足の うらで おし出す」「そろえて 伸ばす」「足を 引きよせる」



動画で見る  
場面 4  
「かえる足」

- ③ け伸びで 進む とき、うでと 体は どう しますか。



動画で見る  
場面 2  
「け伸び」

## 浮いて進む運動

け伸びから ばた足・かえる足の 泳ぎへ

- ① 「足を かわるがわる 上下に」「両足で 水をおし出す」「かべを けて 体を 伸ばす」の 中で、ばた足は どれですか。

**ヒント** ばた足は、左右の 足を ベつベつに 動かします。

**答え** 「足を かわるがわる 上下に」です。ばた足は、左右の 足を かわるがわる 上下に 動かします。

- ② かえる足の 動きを、じゅんに ならべましょう。「足の うらで おし出す」「そろえて 伸ばす」「足を 引きよせる」

**ヒント** はじめに、両足を 曲げます。

**答え** 「足を 引きよせる」→「足の うらで おし出す」→「そろえて 伸ばす」の じゅんです。足を 伸ばしている 間に、すーっと 進みます。

- ③ け伸びで 進む とき、うでと 体は どう しますか。

**ヒント** 手の 先から 足の 先まで、まっすぐに します。

**答え** あごを 引き、うでで 頭を はさんで、体を 一直線に 伸ばします。