

小学4年

体育

力試しの運動

こしを 低く おす・引く、おんぶと 手おし車、ぶら下がる

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 動画の 場面を 見よう。

- ① おし合いずもうで、おされないように ふんばるには、「ひざを のばして 立つ」と「ひざを 曲げて こしを 低く」の どちらの かまえが よいでしょう。



動画で 見る
場面 2
「おし合いずもう」

- ② 手おし車で、足を 持つ 人は、何を 見ながら 進みますか。



動画で 見る
場面 5
「手おし車」

- ③ 登りぼうや ろく木に ぶら下がる とき、どんな ことを しながら ぶら下がると よいでしょう。



動画で 見る
場面 6
「ぶら下がる」

力試しの運動

こしを 低く おす・引く、おんぶと 手おし車、ぶら下がる

- ① おし合いずもうで、おされないように ふんばるには、「ひざを のばして 立つ」と「ひざを 曲げて こしを 低く」の どちらの かまえが よいでしょう。

ヒント 動画で、おし合いずもうの ふたりは どんな かまえを して いたかな。

答え 「ひざを 曲げて こしを 低く」です。ひざを 曲げて こしを 低く かまえると、安定した しせいに なり、あい手をおしたり、おされないように ふんばったりしやすくなります。

- ② 手おし車で、足を 持つ 人は、何を 見ながら 進みますか。

ヒント 前の 人は、両うでで 体を ささえて いるね。

答え 「あい手の 様子」を 見ながら 進みます。前の 人は 両うでで 体重を ささえて いるので、その 人に 合わせて ゆっくり 進みます。

- ③ 登りぼうや ろく木に ぶら下がる とき、どんな ことを しながら ぶら下がる とよいでしょう。

ヒント ぶら下がって いる 間、声に 出して する ことが あったね。

答え しっかり にぎって、「数を 数えながら」ぶら下がります。ぶら下がった まま「友達と じゃんけん」を する ことも できます。