

小学4年

体育

## 体ほぐしの運動（3・4年）

心と体の変化に気づき、みんなで関わり合う

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 「まわりの広さをたしかめる」「調子が悪いのにむりをする」「友だちと声をかけ合う」の中で、しないほうがよいのはどれですか。



動画で見る  
場面 5  
「場や用具の安全」

- ② 体ほぐしの運動では、運動の前とあとで、何がどう変わったかをたしかめますか。



動画で見る  
場面 2  
「心と体の変化」

- ③ 人や物にぶつからないために、始める前にすることは何ですか。



動画で見る  
場面 5  
「場や用具の安全」

## 体ほぐしの運動（3・4年）

心と体の変化に気づき、みんなで関わり合う

- ① 「まわりの 広さを たしかめる」「調子が 悪いのに むりを する」「友だちと 声を かけ合う」の 中で、  
しない ほうが よいのは どれですか。

**ヒント** 安全に 運動する ために 大切な ことを 考えよう。

**答え** 「調子が 悪いのに むりを する」です。体の 調子に 合わせて、むりを しないよ  
うに します。調子が 悪い ときは、先生に 伝えます。

- ② 体ほぐしの 運動では、運動の 前と あとで、何が どう 変わったかを たしかめますか。

**ヒント** 「心と ○の 変化」です。

**答え** 体や 気持ち(心と 体)です。「体が あたたかくなる」「気持ちが すっきりする」  
などの 変化に 気づく ことが あります。感じ方は 人によって ちがいます。

- ③ 人や 物に ぶつからない ために、始める 前に することは 何ですか。

**ヒント** まわりを よく 見ます。

**答え** 「まわりの 広さを たしかめる」ことです。そして、人や 物との「あいだを あけ  
る」ように します。