

小学4年

体育

補助逆上がりと 逆上がり

足を ふり上げ、うでを 曲げ、後ろへ たおして、手首を 返す

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 逆上がりで、鉄棒の 上に 上がる とき、さいごに する ことは「手をはなす」「手首を 返す」「ひざを 掛ける」の どれですか。



動画で 見る
場面 3
「後ろへ たおす」

- ② 逆上がりの 行い方を、順に 言ってみましょう。



動画で 見る
場面 1
「逆上がり」

- ③ むずかしい とき、どんな 運動あそびから 始めると よいですか。



動画で 見る
場面 5
「むずかしい ときは」

補助逆上がりと 逆上がり

足を ふり上げ、うでを 曲げ、後ろへ たおして、手首を 返す

- ① 逆上がりで、鉄棒の 上に 上がる とき、さいごに することは「手を はなす」「手首を 返す」「ひざを 掛ける」の どれですか。

ヒント 回った あと、手首を どう するんだったかな。

答え 「手首を 返す」です。足を ふり上げ、うでを 曲げ、上体を 後ろへ たおして 回り、さいごに 手首を 返して 鉄棒に 上がります。

- ② 逆上がりの 行い方を、順に 言ってみましょう。

ヒント ふり上げる → たおす → 返す、の 順でした。

答え 「足を ふり上げると ともに、うでを 曲げる」「上体を 後ろへ たおす」「手首を 返して、鉄棒に 上がる」の 順です。

- ③ むずかしい とき、どんな 運動あそびから 始めると よいですか。

ヒント 鉄棒に ぶら下がる あそびや、おなかを 掛ける あそびが ありました。

答え 「ダンゴムシ」「足抜き回り」「ふとん干しから 支持の 姿勢」などです。体を 鉄棒に 引きつける 動きや、回る 動き、起き上がる 動きが 身に つきます。