小学4年　体育

転向前下り

手を 持ちかえて、横向きに 下りる 鉄棒の 技

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 左足を 前に 出して 始める とき、逆手に 持ちかえるのは「右手」と「左手」の どちらですか。

動画で 見る
場面 3
「手を 持ちかえる」

2 右足を 前に 出して 始めた とき、左手を はなしながら 前に 出すのは、どちらの 足ですか。

動画で 見る
場面 4
「左手を はなして 左足を 前へ」

3 着地する とき、逆手に 持ちかえた 手は どう して いますか。体は どちら向きに なりますか。

動画で 見る
場面 5
「横向きに 着地」

小学4年　体育　答え

転向前下り

手を 持ちかえて、横向きに 下りる 鉄棒の 技

1 左足を 前に 出して 始める とき、逆手に 持ちかえるのは「右手」と「左手」の どちらですか。

ヒント 前に 出した 足と、同じ 側の 手だよ。

答え **「左手」です。前に 出した 足と 同じ 側の 手を、逆手に 持ちかえます。右足を 前に 出す ときは、右手を 持ちかえます。**

2 右足を 前に 出して 始めた とき、左手を はなしながら 前に 出すのは、どちらの 足ですか。

ヒント 始めに 鉄棒の 後ろに あった 足だよ。

答え **左足です。反対 側の 左手を はなしながら、後ろに ある 左足を 前に 出します（反対の 手を はなし、後ろの 足を 前へ）。**

3 着地する とき、逆手に 持ちかえた 手は どう して いますか。体は どちら向きに なりますか。

ヒント 技の 名前の「転向」は、体の 向きを 変える ことだよ。

答え **手は、鉄棒を にぎった ままです。体は 横向きに なって 着地します（にぎった まま 横向きに 着地）。**