小学5年　体育

安全確保につながる運動

背浮きと 浮き沈みで、続けて 長く 浮く

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 浮き沈みで 沈んだ あとは、「すぐに 頭を 大きく 上げる」「手足を ばたばたと 動かす」「息を 止めて じっと 待つ」の どれが よいですか。

動画で 見る
場面 4
「浮き沈み：沈んで、待つ」

2 背浮きで、水の 中に 入れて おくのは、体の どの 部分ですか。

動画で 見る
場面 2
「背浮きの 姿勢」

3 浮き沈みで、顔を 上げて 呼吸を するのは、いつですか。

動画で 見る
場面 5
「浮き沈み：呼吸して、続ける」

小学5年 体育 答え

安全確保につながる運動

背浮きと 浮き沈みで、続けて 長く 浮く

1 浮き沈みで 沈んだ あとは、「すぐに 頭を 大きく 上げる」「手足を ばたばたと 動かす」「息を 止めて じっと 待つ」の どれが よいですか。

ヒント 「浮き沈み：沈んで、待つ」の 場面を 思い出そう。

答え **「息を 止めて じっと 待つ」です。息を 止めて じっと して いると、体が 水面に 浮いて きます。浮いて きてから、顔を 上げて 呼吸を します。苦しく なったら、むりを せずに 立って、先生に 伝えます。**

2 背浮きで、水の 中に 入れて おくのは、体の どの 部分ですか。

ヒント 水面の 上に 出て いたのは、どこだったかな。

答え **顔より 下の 体です。顔より 下の 体が しっかりと 水の 中に 入った 姿勢を 保ちます。**

3 浮き沈みで、顔を 上げて 呼吸を するのは、いつですか。

ヒント 沈んだ あと、息を 止めて 何を 待つのだったかな。

答え **体が 浮いて きた ときです。浮いて くる 動きに 合わせて 両手を 動かし、顔を 上げて 呼吸を します。**