

小学5年

体育

体ほぐしの運動

心と体の関係に気づき、仲間と関わり合う

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 「ふたりで動きを合わせる」「だれが速いかだけをきそう」「動いたあとの気持ちを話す」のうち、体ほぐしの運動のねらいに合わないのはどれですか。



動画で見る
場面 1
「手軽な運動」

- ② 体を動かすと気持ちがすっきりすることがあるように、心と体がつながっていることを何といいますか。



動画で見る
場面 2
「心と体の関係」

体ほぐしの運動

心と体の関係に気づき、仲間と関わり合う

- ① 「ふたりで 動きを 合わせる」「だれが 速いかだけを きそう」「動いた あとの 気持ちを 話す」のうち、体ほぐしの 運動の ねらいに 合わないのは どれですか。

ヒント 体ほぐしの 運動で 大切に する ことを 思い出そう。

答え 「だれが 速いかだけを きそう」です。体ほぐしの 運動は、速さだけを きそうのではなく、心と 体の 変化に 気付いたり、仲間と 関わり合ったり する ことを 大切に します。

- ② 体を 動かすと 気持ちが すっきりする ことが ある ように、心と 体が つながって いる ことを 何と いいますか。

ヒント 「心と 体の」から はじまります。

答え 心と 体の 関係です。心と 体は 関係し合っ ています。