

小学5年

体育

クロールと平泳ぎ

手と足と息つぎを合わせて、続けて長く泳ぐ

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 「水の中で息をはく」「息をずっと止めて泳ぐ」「自分に合ったペースで泳ぐ」の中で、続けて長く泳ぐためによくないことはどれですか。



動画で見る
場面 7
「続けて長く泳ぐ」

- ② 平泳ぎで、足で水をけたあとは、どうしますか。



動画で見る
場面 6
「平泳ぎのタイミング」

クロールと平泳ぎ

手と足と息つぎを合わせて、続けて長く泳ぐ

- ① 「水の中で息をはく」「息をずっと止めて泳ぐ」「自分に合ったペースで泳ぐ」の中で、続けて長く泳ぐためによくないことはどれですか。

ヒント 息を止めつづけると、どうなるかな。

答え 「息をずっと止めて泳ぐ」です。息を止めたままだと苦しくなります。水の中で息をはき、顔を出して吸いましょう。

- ② 平泳ぎで、足で水をけたあとは、どうしますか。

ヒント 「かきながら吸う → 引きつける → ける → のびる」の最後を見てみよう。

答え 体をまっすぐのばして、ずっと進みます。のびている間に、水の中で息をはきます。