

小学6年

体育

走り幅跳び

リズムカルな助走から遠くへとぼう

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 「踏み切りの 前で おそく する」「だんだん 速く 走る」「止まってから とぶ」の 中で、助走で よいのは どれですか。



動画で 見る
場面 2
「リズムカルな 助走」

- ② 「片足で 踏み切る」の あと、着地は どのように しますか。



動画で 見る
場面 4
「空中と 着地」

- ③ 安全に とぶ ために、とぶ 前に する ことは 何ですか。



動画で 見る
場面 5
「記録への ちょうせんと 安全」

走り幅跳び

リズムカルな助走から遠くへとぼう

- ① 「踏み切りの 前で おそく する」「だんだん 速く 走る」「止まってから とぶ」の 中で、助走で よいの は どれですか。

ヒント 走る いきおいを 生かして とぶには、どう するかな。

答え 「だんだん 速く 走る」です。だんだん 速く、同じ 調子で 走り、最後まで いきおいを 落とさずに 踏み切ります。

- ② 「片足で 踏み切る」の あと、着地は どのように しますか。

ヒント 踏み切りは 片足、着地は どうかな。

答え 「両足で 着地する」。空中で ひざを 前に 出し、両足を そろえて 砂場 に おります。

- ③ 安全に とぶ ために、とぶ 前に する ことは 何ですか。

ヒント 砂場の ようすと、前の 人を見よう。

答え 「砂場を ならす」ことと、「前の 人が 出てから とぶ」ことです。