

小学6年

体育

水中からのスタートと 背泳ぎ

かべを けて けのびから 泳ぐ。あおむけで 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 「プールに とびこむ」「かべを けて のびる」「あおむけで ばた足を する」の 中で、水泳運動の 心得に 合わない ものは どれですか。



動画で 見る
場面 1
「水の 中から スタート」

- ② 水中からの スタートで、かべを けた あと、体は どんな 姿勢に しますか。



動画で 見る
場面 3
「けのびで 進む」

- ③ 背泳ぎで、かべや まわりの 人に 気を つけるのは なぜですか。



動画で 見る
場面 6
「背泳ぎで 気を つける こと」

水中からのスタートと背泳ぎ

かべを けて けのびから 泳ぎへ。あおむけで 泳ぐ

- ① 「プールに とびこむ」「かべを けて のびる」「あおむけで ばた足を する」の 中で、水泳運動の 心得に 合わない ものは どれですか。

ヒント スタートは、どこから するのだったかな。

答え 「プールに とびこむ」です。クロールや 平泳ぎは、水の 中で かべを けて スタートします。

- ② 水中からの スタートで、かべを けた あと、体は どんな 姿勢に しますか。

ヒント 「けのびで 進む」の 場面を 思い出そう。

答え あごを 引き、うでで 頭を はさんで、体を 一直線に のばします。この 姿勢で 進む ことを「けのび」と いいます。

- ③ 背泳ぎで、かべや まわりの 人に 気をつけるのは なぜですか。

ヒント 背泳ぎでは、顔は どちらを 向いているかな。

答え あおむけで 進むので、進む 先が 見えにくいからです。