

# たいいく 体育カード

ねん くみ ばん なまえ  
年 組 番 名前( )

\*右のマット運動や、うらにある体づくり運動の動きにチャレンジしてみましょう。

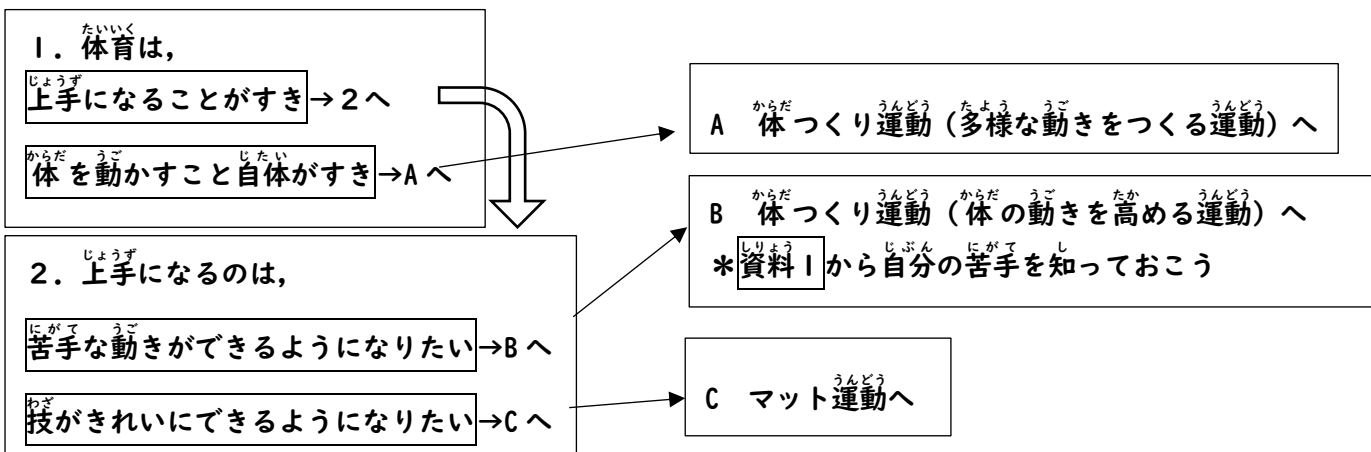
\*できたら運動の名前の□にしろしをしましょう。(色をぬってもいいですよ)

\*できた運動もくりかえし行いましょう。(同じ運動を毎日しなくてもいいです)

\*一度にすべてしなくていいので、えらんだ運動を行い、毎日こつこつ運動しましょう。

決まらないときはえらんでみよう!

\*今のあなたにぴったりの運動はどれだろう? (1. の質問からしてみてくださいね)



資料1 加茂小学校の新体カテスト結果 (昨年度6月測定) \*今の自分のひとつ前の学年を見てください。

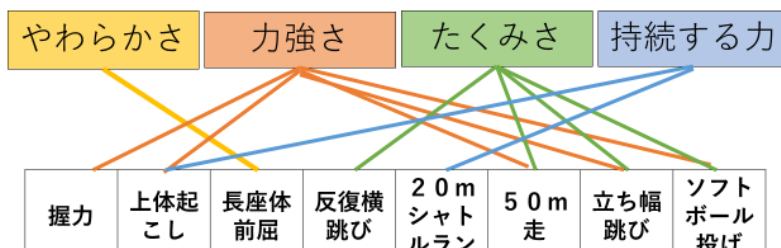
学校平均値

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点	女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	体力合計点
第1学年	9.95	15.79	28.64	24.67	21.15	11.54	112.33	9.15	32.87	第1学年	9.15	14.23	28.15	24.65	17.04	12.15	99.90	5.81	31.48
第2学年	11.16	16.44	29.18	29.44	21.16	11.12	110.25	11.32	35.96	第2学年	10.56	16.25	32.06	28.79	20.65	11.20	105.52	7.54	37.94
第3学年	12.98	18.46	33.44	33.67	30.83	10.35	121.81	14.21	43.10	第3学年	12.40	19.16	32.98	30.40	27.86	10.30	111.24	9.94	44.00
第4学年	14.76	20.06	34.20	36.85	41.89	10.05	126.44	17.50	47.89	第4学年	13.67	20.49	35.49	36.12	35.02	10.17	121.98	11.86	49.96
第5学年	16.67	21.47	34.27	40.87	47.58	9.20	135.16	24.42	53.89	第5学年	15.54	22.12	38.56	39.19	43.17	9.25	131.38	15.67	57.21
第6学年	18.53	23.47	35.49	43.55	67.15	8.91	145.70	27.36	59.34	第6学年	18.68	23.64	41.45	43.05	48.34	9.31	139.84	17.43	61.91

県平均値かつ全国平均値未満

◎とくに課題が多かった運動.....反復横跳び, 立ち幅跳び

資料2 新体カテストの運動と関係のある体づくり運動の内容 (体の動きを高める運動)




# うんどう しょきゅう C マット運動(初級)

ねん ぐみ ばん なまえ  
年 組 番 名前( )

◎ はじめる前に まわりの 安全に 気を つけましょう。

『安全に 気を つける』とは…  
 ものがこわれたり、まわりの人や 自分が きずついたり しないように、  
 まわりのすべての ものや 人に 気を つける。  
 (「あぶないな」と思ったら、場所を かえたり、やらない などする。)

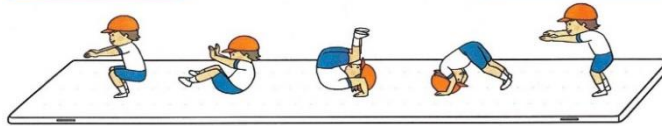
◎ できたら □に まるを しましょう。 ※中 級からは学校が始まってくべります。

<p><b>□ アザラシ</b></p>  <p>手の 力で すすむよ。</p>	<p><b>□ ワニ</b></p> 	<p><b>□ クモ</b></p> 	<p><b>□ クマ</b></p>  <p>おしりを 上げて やってみよう。</p>
<p><b>□ うさぎとび</b></p>  <p>くりかえして まえに すすもう。</p>	<p><b>□ 川とび</b></p>  <p>手を ついて りょう 足で みみせろう。</p>	<p><b>□ カエルの逆立ち</b></p> 	<p><b>□ カエルの足うち</b></p>  <p>2かい で</p>
<p><b>□ アンテナ</b></p> 	<p><b>□ くびとうりつ</b></p>  <p>足先まで ピン!</p>	<p><b>□ ブリッジ</b></p>  <p>ブリッジ</p>	<p><b>□ ロールケーキ</b></p> 
<p><b>まるた</b> <b>□ 丸太ころがり</b></p>  <p>からだを びんと のぼそう。</p>	<p><b>□ だるまころがり</b></p>  <p>うまく おき上 げれるかな。</p> <p>いるいるな ほうこうに ころがるよ。</p>	<p><b>□ ゆりかご</b></p> 	<p><b>おお</b> <b>□ 大きなゆりかご</b></p>  <p>こしをばして、 足を大きくあろう。</p> <p>1回であき 上がるよ。</p>
<p><b>まえ</b> <b>□ 前ころがり</b></p>  <p>すばやく かかとを おしりに ひきつけよう。</p> <p>□ 手で からだを ささえる。 □ あたまの うしろを つける。 □ せ中を まるめて ころがる。 □ 手をつかないで 立つ。</p>			

うし  
□ 後ろころがり

うしろころがり

がさく なって くるつと  
まわって いるよ。



□ 手を のばす。 □ せ中を まるめて ころがる。 □ りょう手で マットを おす。

からだ いどう 体を移動する うんどう 運動	からだ 体のバランスを うんどう とる運動	ちから うんどう 力だめしの運動	ようぐ つか 用具を使った うんどう 運動
□ アシカ歩きで ある すす 進む  (うしろにも) →	□ アシカのしせい でじゃんけん 	□ 上体を起こす しょうたい お (10回以上くりかえす) (起こしたまま5秒まつ) 	□ ボールをける 
□ クモ歩きで ある すす 進む 	□ 一本のせんを いっほん ある 歩く・はう 	□ せなかをそる かい (10回くりかえす) 	□ ボールをなげる 
□ おしり歩きで ある すす 進む 	□ かた足で立つ あし た (できる人は目をとじて) 	□ アシカのしせい でまわる 	□ ボールをまわす 
□ けんパで進む すす 	□ かた足でまわる あし (できる人は続けてまわる) 	□ アシカからの て 手たたき 	□ なわとび (前とび・うしろとび・こう さとび・あやとび など) 

からだ うんどう  
**A 体づくり運動**

ねん 組 番 名前( )

たよう うご うんどう  
**多様な動きをつくる運動**

\*ボールが家にない人や家の中で運動する人は、ちかくにある安全なものを使ってください。

(タオル、ふうせん、新聞紙をまるめたもの など)

\*3年生以上の人は、ふたつの運動をくみあわせた動きを作ってみてもいいですよ。

<p>からだ  <b>体をやわらかさ          を高める運動</b></p>	<p>ちからづよ たか  <b>力強さを高める          運動</b></p>	<p>からだ  <b>体のたくみさを          高める運動</b></p>	<p>うご じぞく  <b>動きを持続する          力を高める運動</b></p>
<p>いろいろ  <input type="checkbox"/> 色々なしせいで  <b>ストレッチ</b></p> 	<p>じょうたい お  <input type="checkbox"/> 上体を起こす          (10回以上くりかえす)          (起こしたまま5秒まつ)</p> 	<p>い  <input type="checkbox"/> シャガんで行った  <b>り来たり</b></p> 	<p>ふんいじょう  <input type="checkbox"/> 5分以上の  <b>ウォーキング</b></p> 
<p>つか  <input type="checkbox"/> タオルを使って  <b>ストレッチ</b></p> 	<p>お  <input type="checkbox"/> せなかをそる          (10回くりかえす)</p> 	<p>とお  <input type="checkbox"/> 遠くへ とぶ</p> 	<p>ふんいじょう  <input type="checkbox"/> 5分以上の  <b>ランニング</b></p> 
<p>たか つか  <input type="checkbox"/> 高さを使って</p> 	<p>お  <input type="checkbox"/> アシカのしせいで  <b>まわる</b></p> 	<p>まへ  <input type="checkbox"/> なわとび          (前とび・うしろとび・こう          さとび・あやとび など)</p> 	<p>ふんいじょうつづ  <input type="checkbox"/> なわとびを          5分以上続ける</p> 
<p>つか  <input type="checkbox"/> もの(ぼうやなわと          び など)を使って</p> 	<p>お  <input type="checkbox"/> アシカからの  <b>て 手たたき</b></p> 	<p>お  <input type="checkbox"/> ボールをなげる</p>  <input type="checkbox"/> ボールをまわす 	<p>うご く あ  <input type="checkbox"/> 動きを組み合わせて          5分以上続ける</p> 

からだ  
**B 体づくり運動**

ねん ぐみ ばん なまえ ( )

からだ うご たか うんどう  
**体の動きを高める運動** (5・6年生の学習)

\*1~4年生もできればチャレンジしてみてくださいね。(左と同じ運動もあります)

\*ボールが家いえにない人ひとや家いえの中で運動うんどうする人ひとは、ちかくにある安全あんぜんなものを使つかってください。

(タオル, ふうせん, 新聞紙しんぶんしをまるめたもの など)

\*ここに紹介しょうかいしている運動うんどう以外いがいでも, 自分じぶんで考かんがえてやってみてもいいですよ。