

# 学習プリント 体育 小学4年

( ) 組 名前 ( )

## 気をつけること

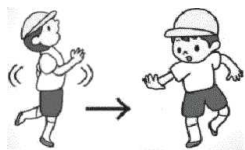
- ・ 運動をする前に、まわりに物がないかをたしかめましょう。
- ・ じゅんぴ運動をしてから始め、休けいをしながらやりましょう。
- ・ お家の人や、近くに住んでいる人の、めいわくにならないようにしましょう。

☆ 次の運動を、5回ずつ しましょう。

## ○バランス



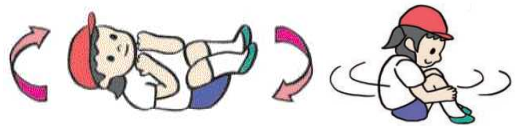
ぼうをはなして  
かた足で1回転して  
ふたたびキャッチ



歩いているところか  
ら かた足で立ち止  
まってポーズ

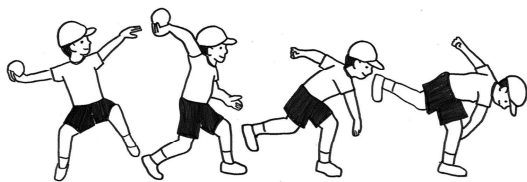


かた足で  
1回転して  
ポーズ



ゆかを 手や足でおし、  
体を小さくして  
せ中 や おしり をつけて回転

## ○投げ方 (1～2枚の丸めた紙を使って)



投げる手と反対の足をふみ出して、丸  
めた紙をゆかに投げる

## ○キャッチ (1～2枚の丸めた紙を使って)



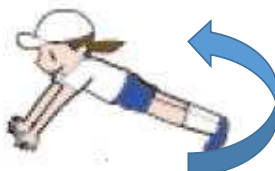
丸めた紙を上投  
げて手をたたいて  
キャッチ  
何回たたけるかな

丸めた紙を上投  
げてゆかギリギリ  
でキャッチ

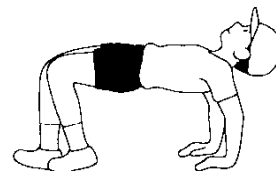
## ○体を支える



手で体をささえながら  
足を中心に手を動かして  
一しゅう大きく回る



手で体をささえながら  
手を中心に足を動かして  
一しゅう大きく回る



後ろにもものがないことをたしかめて、  
ひじ をのばして 体をささえながら、  
前や後ろに歩いたり、時計回りに動い  
たりする

運動した日

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 |
| 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 |