

学習プリント 体育 小学5年

組 (氏名)

★ 気を付けること

- ・ 運動する前にまわりに物がなにかを見ましょう。
- ・ 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。
- ・ お家の人や近所の人にめいわくにならないように取り組みましょう。

☆ 次の体の やわらかさ を高める運動を5回しましょう。

～ストレッチでの注意点～

- ストレッチをするときは 20～30秒 てい度の時間をかけてゆっくりと
- 力をぬいて 深こきゅうをしながら リラックスしましょう
- 「無理にのばす」ということではなく「体の力をぬいて体がのびているを感じる」ように

○前くつ



あしを交差させて体をゆっくりと前にたおす

○ななめ前くつ



手とぎゃくのあしのつま先をさわるように体をひねる

○反り



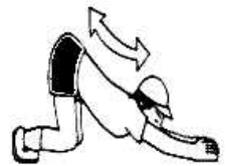
上を見るようにあごをつき出しながら反る

○前後開きやく



あしを前後に開き手で体でバランスをとる

○かたのばし



手の平をゆかにつけておしりを後ろにつき出す

○開きやくして前くつ



少しずつあしをひらきながら体を前にたおす

○ボール回し



紙を丸めた物を開いたあしの周りに転がす

○ブリッジ



ひじをのばしてあごをつき出して体を反らす

○体側 (たいそく)



タオルや新聞紙をも両手もち体を横に倒す

☆ 運動をした日付を記入し、行った種目に○を記入しましょう。

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
前くつ					
ななめ前くつ					
反り					
前後開きやく					
かたのばし					
開きやくして前くつ					
ボール回し					
ブリッジ					
体そすわり～後ろたおし					