

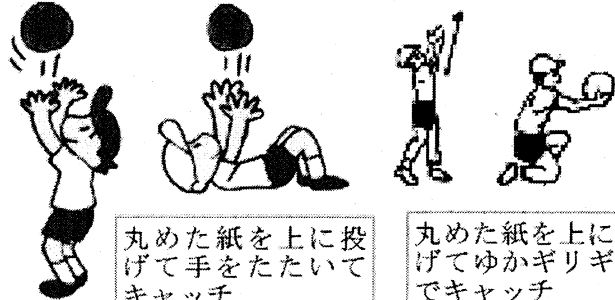
# 学習プリント 体育 小学4年 ①

( ) 組 名前 ( )

## 気をつけること

- ・ 運動をする前に、まわりに物がなに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。

## ○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

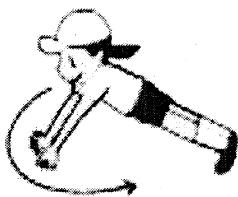
## ○ボール回し



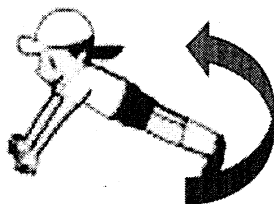
紙を丸めた物を開いたあしの周りに転がす

だんだんはやく

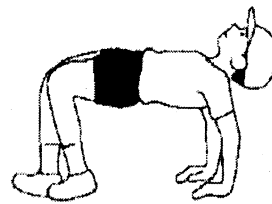
## ○体を支える



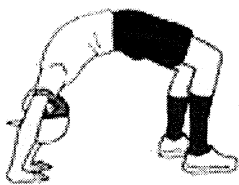
手で体をささえながら足を中心に手を動かして一しゅう大きく回る



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



ひじをのばしてあごをつき出して体を反らす

腰が落ちないようにする



かた手をゆかにつき、体をまっすぐにのばしてバランスをとる。



両手を広げて、バランスをとる。

運動をした日の、日づけを書きましょう。

月	日	月	日	月	日
月	日	月	日	月	日