

学習プリント 体育 小学6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。
- ・ 準備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。

☆ 次の体の柔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秒で1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 ○ななめ前くつ ○回旋(かいせん) ○体側(たいそく) ○長座(ちょうざ)



あしを交差させて体をゆっくりと前にたおす



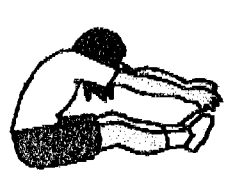
手と逆のあしのつま先をさわるように体をひねる



タオルを持ちながらおおきな円をえがくようにまわす

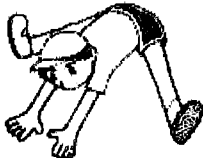


ひざを曲げた側の手を頭の上にあげながら体を横にたおす



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 ○ボール回し ○体ひねり ○足うら合わせ



少しずつあしをひらきながら体を前にたおす



紙を丸めた物を開いたあしの周りに転がす



交差したあしと逆の手をひざに当てて後ろを向く



背中を伸ばして足のうらを合わせ両あしがゆかに近づくようにのばす

☆ 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 | | | | | |
| 回旋(かいせん) | | | | | |
| 体側(たいそく) | | | | | |
| 長座(ちょうざ) | | | | | |
| 開きやくして前くつ | | | | | |
| ボール回し | | | | | |
| 体ひねり | | | | | |
| 足うら合わせ | | | | | |