

# 保健体育休業中の課題

○短輪跳びに挑戦しよう！

縄跳び検定表（別紙1）をもとに跳べる技の種類と回数を増やしていこう。  
上達の一番の近道は毎日練習することです。毎日練習して体力を高めよう！！  
体育の教科書やインターネットに技のコツがのっていますよ。

○けがをしない体を作ろう！

体育の教科書の「体づくり運動」のページをみて自分にできそうな運動に取り組んでいこう。（1年生は別紙3参照）じっくりと柔軟体操をするのがおすすめです。

教科書以外にもインターネットなどでお家でできる体操やトレーニングについて調べてみると面白いですよ。好きな音楽に合わせて踊ってみてもいいですね。

○体力テストに向けて！

学校が再開したら、体力テストを行う予定です。体力テストのルールやコツを（別紙2）もしくは、体育の教科書「体力テスト」のページで確認してみましょう。体力テストにつながる動きを練習できると素晴らしいですね。

☆体力テストにつながる動き（例）

○握力	→お風呂でグーパー	○上体おこし	→腹筋
○長座体前屈	→柔軟体操・ストレッチ	○反復横飛び	→サイドステップ
○シャトルラン	→ランニング・縄跳び	○50M走	→ダッシュ・鬼ごっこ
○立ち幅跳び	→両足跳びジャンプ	○ボール投げ	→キャッチボール

## 体育教科書参考ページ

体づくり・縄跳び 低・中学年用5～23ページ 高学年用5～19ページ  
体力テスト 低学年用89～94ページ 中学年用145～150ページ  
高学年用141～145ページ

# めざせ！ 縄跳びマスター！ 検定表

合計得点	級・段	必ずとぶとび方
60	名人	はやぶさ
50	5段	後ろ二重
45	4段	後ろ交差
40	3段	後ろあや
35	2段	後ろかけ足
30	初段	前二重
25	1級	前交差
20	2級	前あや
15	3級	前かけ足
10	4級	後ろ
5	5級	前

ここまで  
頑張れ！  
高学年！

中学年の  
目標！

低学年は  
ここまでが  
んばろう！

前			後ろ		
とび方	回数	得点	とび方	回数	得点
順とび	20	1	後ろとび	10	1
	50	2		30	2
	100	3		50	3
かけ足とび	20	1	かけ足とび	10	1
	50	2		30	2
	100	3		50	3
あやとび	10	1	あやとび	5	1
	30	2		10	2
	50	3		30	3
交さとび	10	1	交さとび	5	1
	30	2		10	2
	50	3		30	3
二重とび	3	1	二重とび	1	1
	5	2		3	2
	10	3		5	3
はやぶさ	3	5	はやぶさ	3	5

日付	合計得点	見た人

## 年 組・氏名

# 9 体力テスト

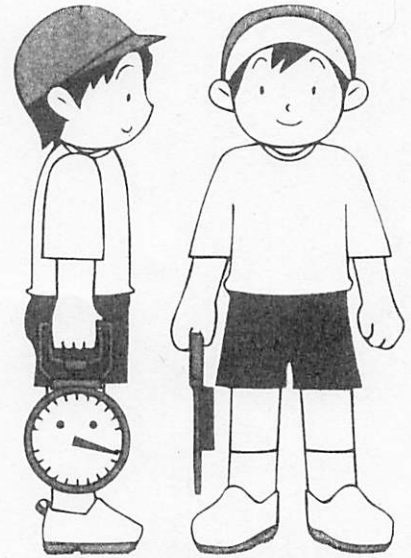
## (1) あく力 りよく

平成30年 横浜市平均

1年 男子 8.53キログラム 女子 7.90キログラム

2年 男子 10.27キログラム 女子 9.54キログラム

- りょう足を かたはばに ひらいて た立つ。
- うでを さ下げ からだ体に さわらない ようにする。
- ふり回さないように ちから力 いっぱい にぎりしめる。



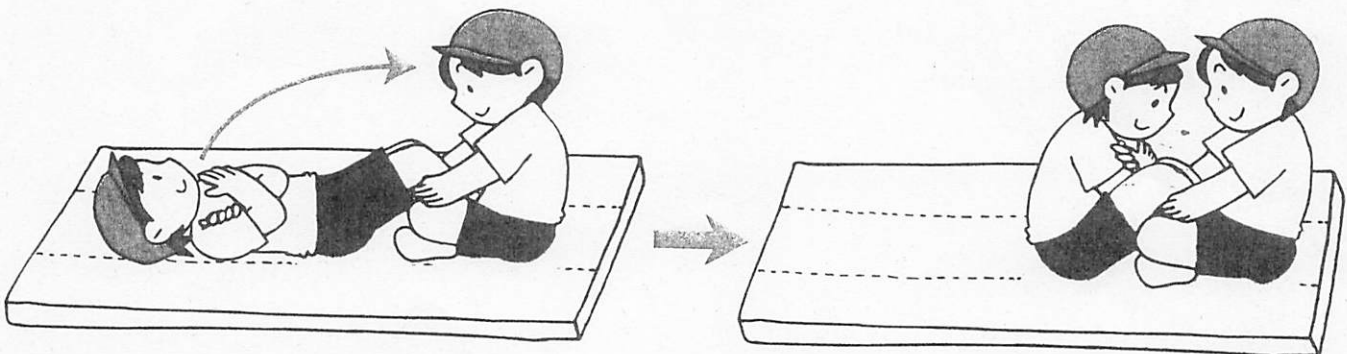
## (2) 上体おこし じょうたい

平成30年 横浜市平均

1年 男子 10.93回 かい 女子 10.54回 かい

2年 男子 13.68回 かい 女子 13.11回 かい

- あおむけに なり うでを むねの まえ前で く組み ひざを た立てる。
- 友だちに ひざを おさえて もらう。
- 「はじめ。」の あいす合図で ひじが ももに つくまで からだ体をおこす。
- ひじが ももに ついたら はやす早く もと元の あおむけの しせいに もどる。
- 30びょう間 かんこの じょうたい上体おこしを できるだけ おお多く くりかえす。



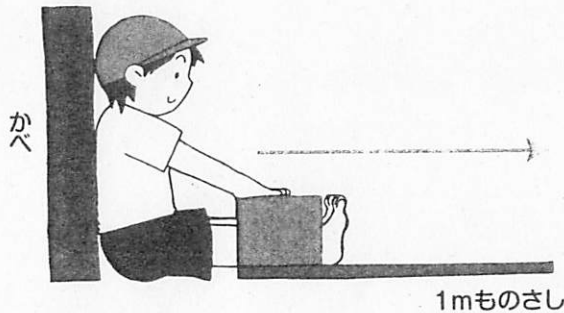
### (3) 長ざ体前くつ

平成30年 横浜市平均

1年 男子 26.27cm 女子 28.45cm

2年 男子 27.12cm 女子 30.02cm

- せすじを のばし かべに せ中と しりと頭を ぴったりと つける。
- りょう足を のばす。
- かたはばの 広さで うでを のばし 手のひらを 下にする。
- 手のひらの まん中が 手前の はしに かかるようにする。
- りょう手を はなさずに ゆっくりと 前に おす。
- ひざが まがらないように 気をつける。



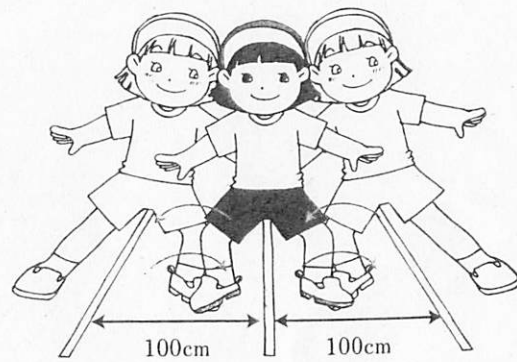
### (4) はんぷくよことび

平成30年 横浜市平均

1年 男子 24.90点 女子 23.93点

2年 男子 27.74点 女子 26.27点

- 右の 図のように 立ち
- みぎ ひだり 右(左)から
- サイドステップをする。
- 20びょう間 くりかえす。
- 線を またぐか ふむごとに 1点になる。
- まん中の 線も 数える。



ふんでもよい。

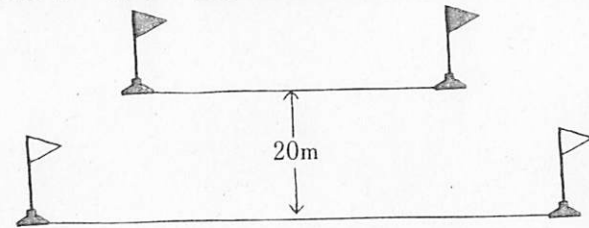
### (5) 20mシャトルランテスト

平成30年 横浜市平均

1年 男子 16.02回 女子 13.54回

2年 男子 24.77回 女子 18.69回

- スタートラインの 上に 立ち テストの かいしの 音により スタートする。
- 「電子音から電子音」の 間に 前の 線まで 走る。
- 線を こえるか ふれたら むきを かえ つぎの 音が 鳴ったら 走りはじめ「電子音から電子音」の 間に 元の 線まで もどる。
- 「電子音から電子音」の 間に 線まで もどれないことが 2回 つづいたら 走るのを 止め おりかえしの 時の 回数を記ろくする。



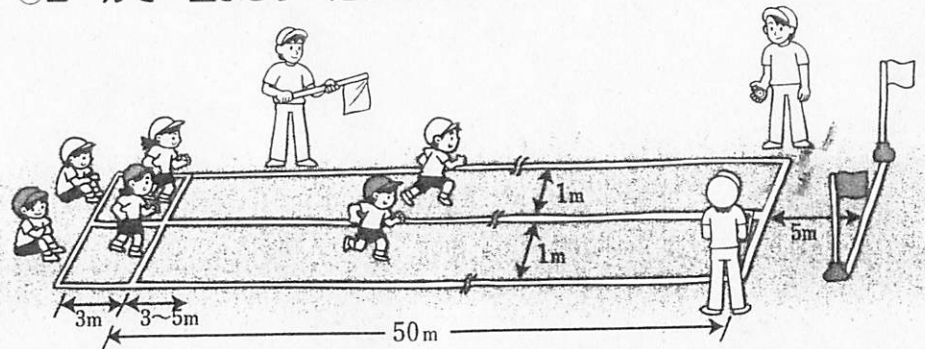
### (6) 50m走

平成30年 横浜市平均

1年 男子 11.77びょう 女子 12.13びょう

2年 男子 10.79びょう 女子 11.15びょう

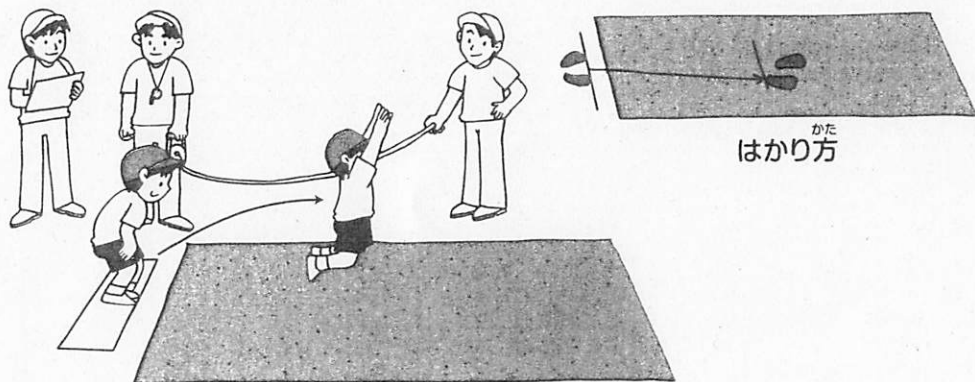
- スタートの 線を ふまないで はやく 走る。
- ゴールで 止まらず 走りぬける。



た (7) 立ちばとび

平成30年 横浜市平均  
 1年 男子 110.48cm 女子 103.14cm  
 2年 男子 121.50cm 女子 112.96cm

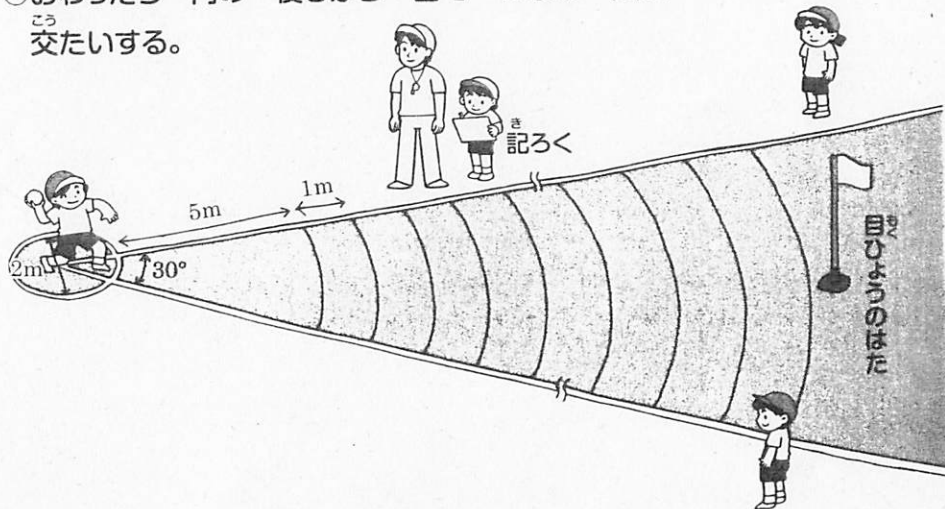
- ふみ切り線に足を少しひらいて立つ。
- 足をそろえて前にとぶ。



(8) ソフトボール投げ

平成30年 横浜市平均  
 1年 男子 7.77m 女子 5.37m  
 2年 男子 10.91m 女子 7.00m

- 円の線をふまないようにして円の中からなげる。
- はたにむかってすきな投げ方でなげる。
- おわたら円の後ろから出てつぎの人と交代する。



たいりよく き 体力テストの 記ろくひょう

ねん 年

こう目	記ろく				とく点
1. あく力	みき 右	かいめ 1回目	キ ロ グラム	かいめ 2回目	キ ロ グラム
	ひだり 左	かいめ 1回目	キ ロ グラム	かいめ 2回目	キ ロ グラム
	へいきん				キログラム
2. 上体おこし					かい 回
3. 長さ体前くつ	かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
4. はんぷくよことび	かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点	
5. 20m シャトルランテスト	おりかえし の数				かい 回
6. 50m走					びょう
7. 立ちばとび	かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
8. ソフトボール投げ	かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m	
とく点合計					
そう合ひようか					

ねん 年

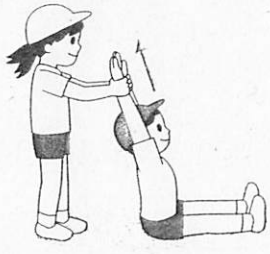
こう目	記ろく				とく点
1. あく力	みき 右	かいめ 1回目	キ ロ グラム	かいめ 2回目	キ ロ グラム
	ひだり 左	かいめ 1回目	キ ロ グラム	かいめ 2回目	キ ロ グラム
	へいきん				キログラム
2. 上体おこし					かい 回
3. 長さ体前くつ	かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
4. はんぷくよことび	かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点	
5. 20m シャトルランテスト	おりかえし の数				かい 回
6. 50m走					びょう
7. 立ちばとび	かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
8. ソフトボール投げ	かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m	
とく点合計					
そう合ひようか					

ゆっくりとしずかなうんどう

むりなくゆっくりのぼそう。



いたくない?



せなかをおしてもらって ○○

てくびひ 手首を引っぱって ○○

ゆったりとしたうんどう

からだ ちから 体の力をぬくと気持ちいいね。いろいろな友だちとやってみよう。



気持ちいいよ。

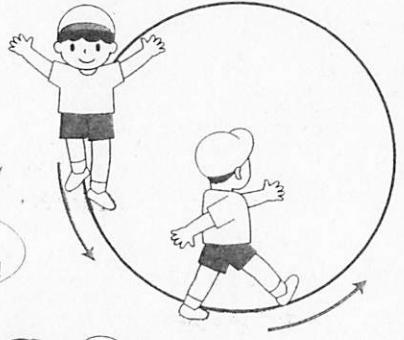
せなかをばたばたおすね。



うでぶら ○○

せなかをパタパタ ○○

いろいろな歩き方であそぼう

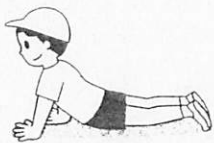


すすむほうに目をむけよう!



おしりを高く上げよう。

あざらし歩き



てあし 手や足をしっかりついてすすもう!



うで歩き



はいはい



犬歩き

○○

なわとびであそぼう

あし かけ足とびもやってみよう。

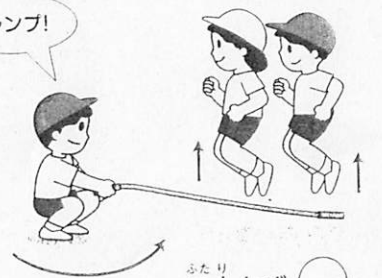


なんかい つづけて何回とべるかな。

まえ 前まわしとび ○○

うし 後ろまわしとび ○○

ジャンプ!



ふたりとび ○○

からだ 体をささえてあそぼう



どっちが長くできるかな。

かえるのさかだち ○○



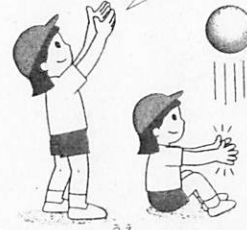
なんかい 何回うてるかな?

かえるのあしうち ○○

ボールをなげてあそぼう



ボールをよく見てキャッチするととりやすいよ。



できるようになったら、手をたたいてみよう。何回たたけるかな?

ボールを上になげる おどさずにキャッチする ○○



あし 足をうごかさずに、からだ 体をあおむけにしたり、うつぶせにしたりする ○○



# ふらふらころころうんどうあそび

できたうんどうあそびに  
いろいろな色をぬろう!



## なか いろいろなうごきを楽しもう。

### くるくる回ってあそぼう



くるくるくる

かた足でくるとまわろう!



おしりや、せなかで

せなかで回ると  
楽しいな!

くるっと回って、  
ジャンケンしよう!



ほうがたおれない  
うちに回ろう!

### ボールをつかってあそぼう



かた手でつかんで  
回してみよう!



おたまのまわりを  
回してみよう!



ゆびさきを下に  
してとろう。



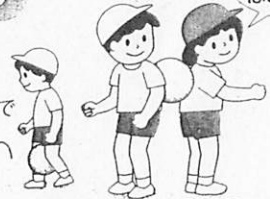
ボールをぶつけた  
すれちがうように  
たりできるかなあ。

### ボールをはこんであそぼう



おとさない  
ように  
はこぼう。

おなかの上のせて



足ではさんで

せなかとせなかで  
いろいろな道を作って  
ジグザグくねくねしてみよう!

いきを合わせて  
はこぼう。

手をつなぐと  
はこびやすいね。

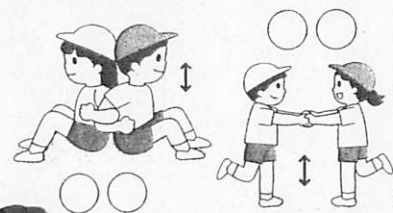


ボールをかるく  
おすようにしよう。

おなかとおなかで



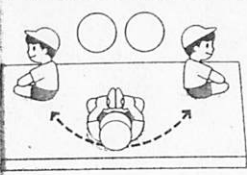
### 反対回るとすわったり、立ったりしてあそぼう



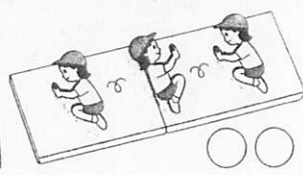
むりやり引っばったり  
おしたりないようにしよう!



### ねころんだりおきたりしてあそぼう



足のうらを合わせて



体を小さくしてよこに

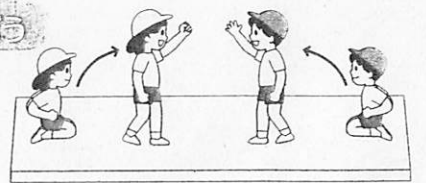


どうやったらころころと  
ころがれるかなあ。

### わをつかってあそぼう



わがぶつから  
ないように  
ころがして  
みよう。



かた足で立ったり  
すわったりしてみよう!

いっしょに立って  
ジャンケンしよう!



### バランスをとってあそぼう



りょう手を合わせて  
おしてみよう



止まってポーズ



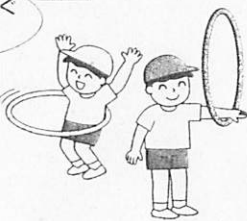
ケンケンで  
まわろう



ボールをはさんで  
足でふんばって  
バランスをとろう!



どうすればまっすぐ  
ころがるかなあ。



かたや  
足くび、  
ひざでも  
回せる  
かなあ。