

3 年生 体育

第1回 5月 11 日

学習の進め方

- 1 動きやすい服そうにきがえる。
- 2 「進め方ワーク」を読みながら、学習を進めていく。

体育 第1回 進め方ワーク

1 今から第1回体育の学習をはじめます。よろしくお願ひします。

2 今日は、「体力（たいりょく）」についての学習をします。

さて、みなさん、「体力」という言葉を聞いて、どんなことを想像しますか？

・スポーツ選手？

・きんにくムキムキ？

他には？どんなことを想像しますか？

2分間でちょっと考えてみましょう。思いつくだけ言ってみて。

うんうん。

・走っても疲れない。

・重たいものを運べる。

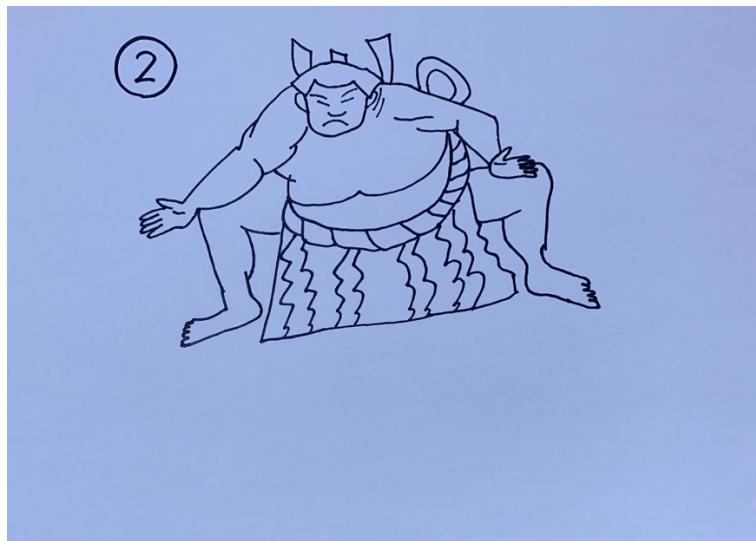
なるほど、確かに、そういうイメージがあるよね。

3じゃあ、次のイラストを見て、この人たちは、どんな「体力」があるか
考えてみよう。



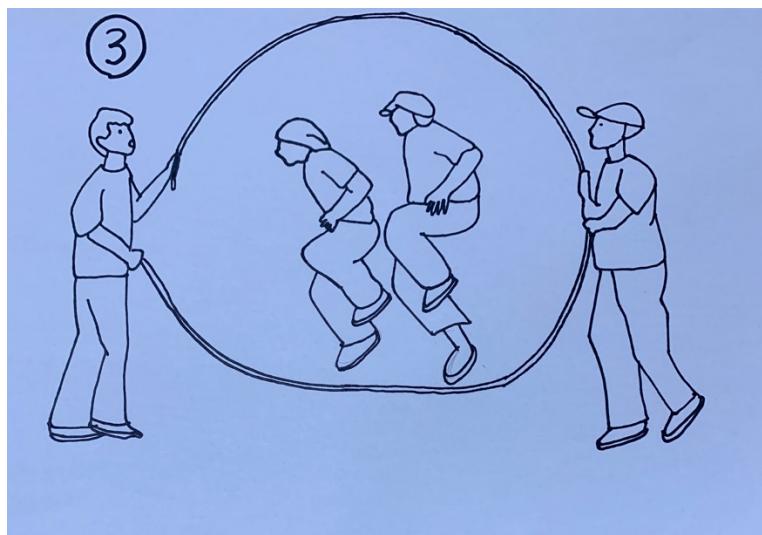
①マラソン選手

どんな体力がある？（ ）



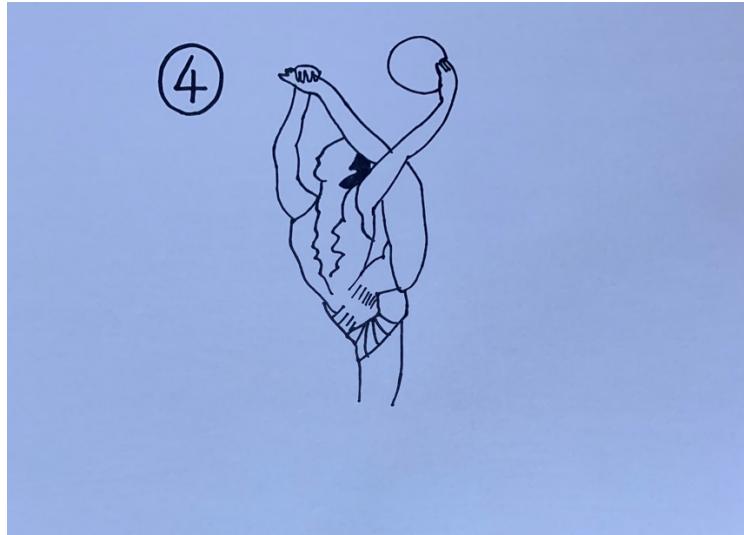
②力士

どんな体力がある？（ ）



③ダブルダッチ（2本の縄跳びを使う競技）のプロ選手

どんな体力がある？（ ）



④新体操選手

どんな体力がある？（ ）

考えてみた？ちょっと難しかったよね？ヒントを出すね。

実は、「体力」には、**4つの種類がある**と言われてるんだ。

- ・力強さ
- ・やわらかさ
- ・たくみさ（うまい、じょうずって意味だよ）
- ・動きを持続する力（長い間、つかれずに同じ動きができるって意味だよ）

「体力」には、この**4つの種類**があるんだ。

さあ、じゃあ、さっきのイラストは、それぞれ、どの「体力」を表すイラストだと思う？考えてみよう。

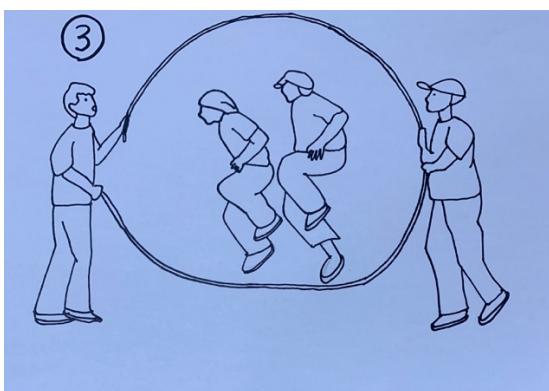
正解は、



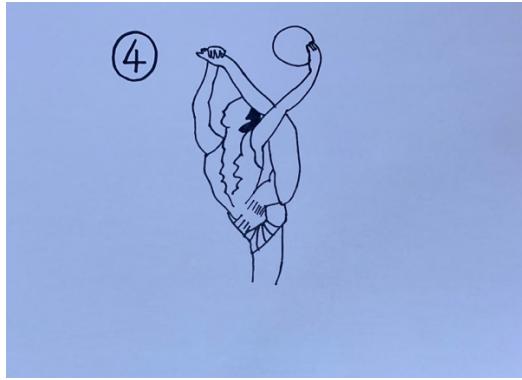
マラソン選手→ 動きを持続する力



力士→ 力強さ



ダブルダッチ選手→ たくみさ



新体操選手→ やわらかさ

でした！

今まで、みんなも、普段の生活の中で、「体力」って言葉を使う場面があつたよね？

その「体力」って言葉には、実は**4種類の意味**があったんだ。

学校の体育の授業って、この**4種類の「体力」**をバランスよく育むような運動を学習しているんだよ。

でも、今は、学校で体育ができないから、

先生は、**お家で4つの体力がバランスよくレベルアップできる運動を考えたよ！**

○生活の動き編

○生き物にへんしん編

の二つの運動を考えたんだ。

「生活の動き編」は日常生活の中で体力アップにつながる運動だよ。

「生き物にへんしん編」は、生き物になりきって、運動するんだ。

次の表を見てみて。

目指せ☆ 1日200P（ポイント）☆彡

NO	生活の動き編	体力 ポイント
1	そうじ機をかける	10P
2	家のふきそうじをする	10P
3	トイレそうじをする	10P
4	風呂そうじをする	10P
5	風呂に入って体を洗う	10P
6	階段の上り下り	10P
7	洗濯物を干す	10P
8	洗濯物を取り込む	10P
9	洗濯物をたたむ	10P
10	ふとんをたたむ	10P
11	朝ごはんを食べる	10P
12	昼ごはんを食べる	10P
13	晩ごはんを食べる	10P
14	食器洗いをする	10P
15	21時までにねる	10P
16	7じまでに起きる	10P
17	ランニングをする	15P
18	散歩をする	15P
19	あいさつをする	10P
20	ゴミ出しをする	10P
21	着替える	5P

NO	生き物にへんしん編	体力 ポイント
22	カブトムシに変身	15P
23	クマに変身	15P
24	クモに変身	15P
25	アザラシに変身	15P
26	ワニに変身	15P
27	イモムシに変身	15P
28	ダンゴムシに変身	15P
29	ウサギに変身	15P
30	カエルに変身	15P
31	モモンガに変身	15P
32	アルマジロに変身	15P
33	コウモリに変身	15P
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		

それぞれの運動には、P（ポイント）がついていて、

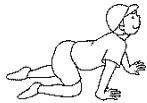
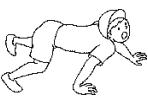
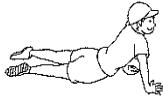
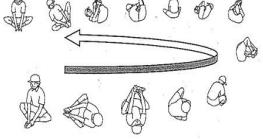
**一日に合計200Pをゲットできるように、表を見ながら運動を進めていくこ
う！**

それが、4つの「体力」のアップにつながっていくんだ！

「生き物にへんしん」は次の表に説明があるよ！

生き物に大へんしん で パワーアップ

年 組 番【 】

カブトムシ	クマ	クモ
		
手をゆかについて よっぱいで すすもう	手足をついて こしをあげて すすもう	手足をついて おしりをあげて すすもう
アザラシ	ワニ	イモムシ
		
足をつかわず 手の力だけで すすもう	おなかをゆかにつけたまま はってすすもう	両手をくんで 足をのばしてすわり おしりをつかって すすもう
ダンゴムシ	ウサギ	カエル
		
ひざをかかえてすわり 前に後ろにゆらゆら 10回ゆれよう	足はそろえて 手・足・手・足と リズムよくついて すすもう	かえるポーズから うでで体を 5びょう ささえられるかな
モモンガ	アルマジロ	コウモリ
		
うつぶせで足首を手でもち ゆらゆらとゆれよう	足うらを合わせてすわり りょう手で足先をもって せなかでころがって まわろう	かべに足をつけて 手をついて 体を ささえよう

- お家の人とそ.udanしてから あんぜんに気をつけて やってみよう！
- ほかにできるうごきはないかな？ うごきをかんがえて 生き物を ふやしてみよう！

この表を見ながら、自分ができそうな運動から、はじめてみよう！

4 今日の学習はここまで。

今日は、「体力」には**4種類がある**ってことを学習したよ。

そして、今日から、「生活の動き編」と「生き物にへんしん編」を見ながら、**毎日200Pを目指して**、体力つくりを始めよう！

5 今回の宿題

① 「体力」の4種類をお家の人に説明する。

② 200P ゲットを目指して運動を進める。

それでは、第1回体育の学習を終わります。

ありがとうございました。