

1歩目は
体をたぶしたまま出す！



運動が できる すまになる本



1

スタートの
しせいは
手と足を
「かくに！」



かけっこ



ひざを高く
上げる！

眞榮里耕太／監修

この本のつかい方

このシリーズは、**運動**ができるようになりたい人たちの
 いろいろなやみにこたえて、かいつする本です。
 さまざまな**運動**や**場面**ごとにしょうかいしていますので、
 どこから読んでもかまいません。
 気になるところから読んでみてください。

運動のさまざまな
 場面で、できるよう
 になりたいこと



なやみのかいつ
 ほうほうがかいて
 あるページ

なやみをかいつしたり、できるようになりたい
 ことをかなえるためのほうほう。そのなかでもい
 ちばんだいじなポイントをしょうかい

よくあるなやみや、できるよう
 になりたいこと

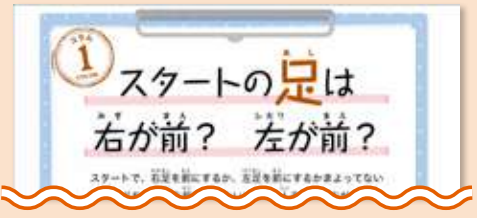


てほん
 お手本

できるようになるためのポイント

注意すること、やってはいけないこと

ちょっと気にな
 ることをとりあ
 げてせつめい



れんしゅうほう
 ほうや、ためし
 てみたいことを
 せつめい



よくあるまちがい



はじめのころや、にがて
 な場合のやり方



気になること、聞いてみ
 たいこと



かけっこが
はやく
なりたい!

1

スタートで いきにとび出す^だ

かけっこではやく走るためには、スタートがだいじだ!
スタートがうまくいくとかけっこがはやくなるよ。

? こんなナヤミはないかな ?

ナヤミ1

スタートで
出おくれるん
だよな…

▶ 6ページへ



ナヤミ2

スタートで
まっすぐ走り
出せない…

▶ 8ページへ



ナヤミ3

カッコいい
スタートが
したいな…

▶ 9ページへ



とびばこを
かっこよく
とびたい!

とびばこを ぽーんっととびこえる

まずは、こわがらずにふみきることがだいじ！
ぽーんっととびこえられると、とっても楽しいよ！

? こんなナヤミはないかな ?

ナヤミ1

ふみきりが
うまく
できないんだ

▶24ページへ

ナヤミ2

とびばこの^{うえ}に
おしりがのって
しまうの

▶26ページへ

ナヤミ3

おしりが
とびばこに
あたっちゃう…

▶28ページへ



なわとびが
じょうずに
なりたい!

二重とびが できるようになる

二重とびは、1回とぶ間になわを2回まわすとび方だ。
がんばって、かるがるとべるようになろう!

? こんなナヤミはないかな ?

ナヤミ1

なわを
はやくまわせ
ないの…

▶22ページへ

ナヤミ2

なわに
引っかかる
んだ…

▶23ページへ

ナヤミ3

つづけて
かるがる
とびたい!

▶24ページへ



たの
楽しく
うんどう
ボール運動を
したい!

1

しょう
— 1章: ボールなげ —

思ったように ボールをなげる

ボールをなげるときは、^{からだ}体ぜんたいをつかってなげる
ことがだいじ! ^{おも}思ったようになげられるようになろう。

? こんなナヤミはないかな ?

ナヤミ1

ボールが
ぜんぜん
とばないの…

▶ 6 ページへ

ナヤミ2

もっと
^{とお}遠くへ
なげたいな

▶ 8 ページへ

ナヤミ3

ねらった
ところへ
なげたい!

▶ 9 ページへ



すいすい
およげるように
になりたい!

ひらおよぎで およげるようになる

ひらおよぎは、^{あし}足と^て手の^{うご}動かし方がだいじ!
^{あし}足と^て手をバランスよく^{うご}動かしてすいすいおよごう。



こんなナヤミはないかな



ナヤミ1

^{あし}足と^て手を
どう^{うご}動かせば
いいんだろう

▶24ページへ

ナヤミ2

^{いき}息づきが
うまく
できないの…

▶27ページへ

ナヤミ3

きれいな
フォームで
およぎたい!

▶28ページへ

