

コツがつかめる!

た い く

# 体育 ずかん

かんしゅう 監修 名前 名前  
かたが (肩書き入るダミーです)



ほるぷ出版

# 体育の運動とつながってる!?

## 人気スポーツ

体育とスポーツには深いつながりがあります。ここでは人気のスポーツを15種類紹介します。

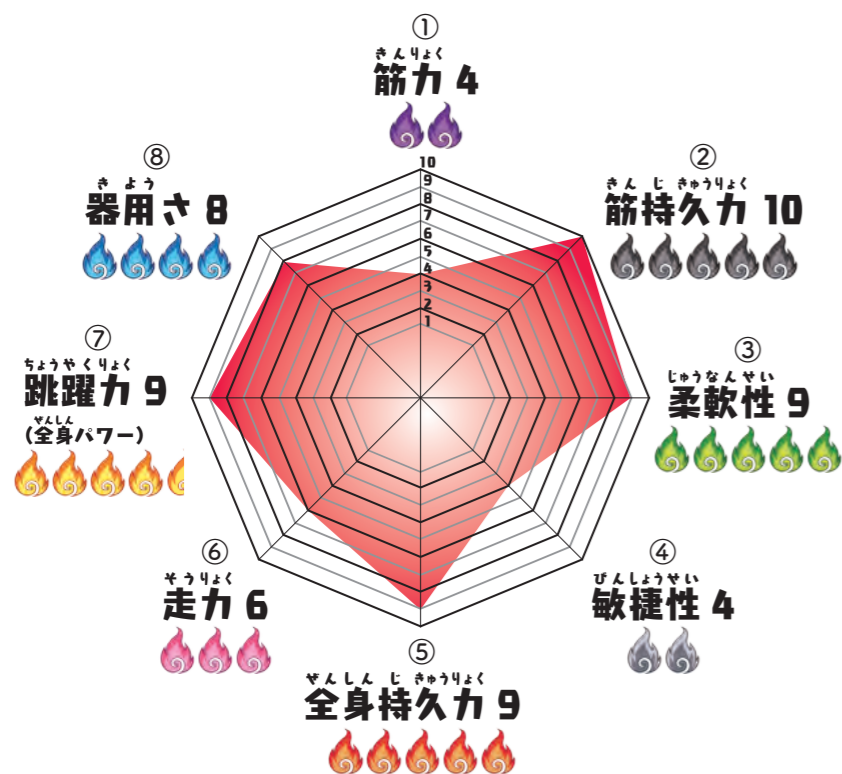
スポーツごとに、必要な運動能力をグラフで表示しました。

好きなスポーツにはどんな運動能力が必要か、好きなスポーツが上達するためには、体育のどんな運動をがんばればよいか、スポーツごとに見てみましょう。

### 運動能力グラフの見方

スポーツをするために必要な運動能力は、大きく分けて8項目。①筋力 ②筋持久力 ③柔軟性 ④敏捷性 ⑤全身持久力 ⑥走力 ⑦跳躍力 ⑧器用さです。運動能力グラフでは、スポーツごとの各項目に10点満点で点をつけ、表示しています。各項目の下にある炎は1つ2点、5つで10点をしめします。また、グラフ下には、一番高い点がついた運動能力を身につけられる運動のページをしめしています。

\*例 筋力4 筋持久力10 柔軟性9 敏捷性4 全身持久力9 走力6 跳躍力9 器用さ8



筋持久力が身につく運動 → 50, 58, 74, 104, 106, 108, 110ページへ

## サッカー

2つのチームが、相手のゴールにボールを入れて得点をきそう。1チームは11人。フィールド内では、ゴールキーパー以外は手を使えない。ける、走る動きのほか、むねや頭でもボールをコントロールする。

### 運動能力グラフ



敏捷性が身につく運動 → 30, 36, 108, 110ページへ 走力が身につく運動 → 16, 86, 110, 114ページへ



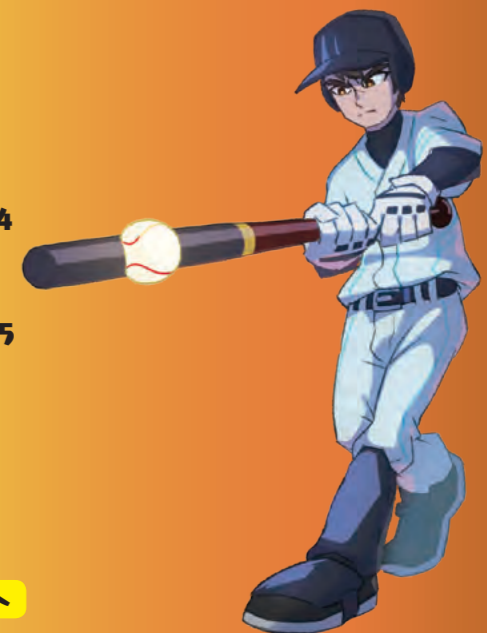
## 野球

2つのチームが攻撃と守備を9回くりかえし、勝ち負けをきそう。1チームは9人。打つ、走る、投げる、とるなど、いろいろな動きをする。また、戦い方を考えチームで協力しあうことも必要。

### 運動能力グラフ



器用さが身につく運動 → 24, 30, 42, 50, 58, 66, 74, 78, 94, 116ページへ



## バスケットボール

2つのチームが、相手チームのバスケットにボールを投げ入れ得点をきそう。ボールをパスやドリブルではこぶ。投げる、とぶ、走る動きが必要。守りとせめ入れかわりが速いため、すばやい動きがもとめられる。

### 運動能力グラフ



跳躍力(全身パワー)が身につく運動 → 16, 36, 42, 50, 58, 66, 86, 102, 112, 114ページへ



# もくじ

2 はじめに

4 **運動神経をのばす!**  
**まほん動作**

6 **体育の運動とつながってる!?**  
**人気スポーツ**

13 この本の見方

14 **かけっこ(短距離走)**

16 かけっこ(短距離走)

22 **ボール運動**

24 投げる

30 とる

36 ける

41 いろいろなけり方

42 打つ

46 いろいろな打ち方

47 道具を使う打ち方

48 **なわとび**

50 まえまわ  
前回りしとび

56 **てっぼう**

58 さかあがり

63 まえまわ  
前回りにチャレンジ!

64 **マット運動**

66 ぜんてん  
前転

72 こうてん  
後転にチャレンジ!

74 ブリッジ

78 そくてん  
側転

84 **とびばこ**

86 かいきゃく  
開脚とび

92 **水泳**

94 けのび

100 **新体力テスト**

102 りょく  
あく力

104 じょうたい お  
上体起こし

106 ちようざ たいぜん  
長座体前くつ

108 はんぶくよこ  
反復横とび

110 20m シャトルラン

112 た  
立ちはばとび

114 50m 走

116 ソフトボール投げ

118 しんたいりょく  
新体力テストの結果を見よう

120 しんたいりょく  
新体力テストの結果を身長別にチェックしよう

126 さくいん

# ほん みかた この本の見方

この本では、体育でおこなうきほんの運動と新体力テストについて解説しています。運動ができるようになるには、正しいやり方でおこなうことが大切です。そして、運動にあった練習をすることで、はやく上達できます。気になる運動ページを見てみましょう。



⑤ **きほん情報** 体育でおこなうおもな学年、運動をおこなう場所、運動で使う道具、運動にふくまれるきほん動作(→5ページ)

⑥ **運動能力** 運動をおこなうために必要な運動能力「運動能力グラフ」(→6ページ)にある8項目①筋力 ②筋持久力 ③柔軟性 ④敏捷性 ⑤全身持久力 ⑥走力 ⑦跳躍力(全身パワー) ⑧器用さより、特に必要な能力 ⑦技や運動の動きの流れ ⑧技や運動ができるようになるために重要なポイントと、ポイントについて解説しているページ

⑨ **ポイントになる動きの正しいやり方**

⑩ **ポイントになる動きのまちがったやり方**

⑪ **ポイントとなる動きの練習方法**

⑫ **新体力テスト(→100～117ページ)でおこなう運動に効果的な遊び**

てっぼう

# さかあがり

さかあがりは、両手でてっぼうをにぎり、体をうしろに回転させる運動。  
足をふり上げたきおいでうしろに回り、てっぼうの上に体をのせて止まる。

きほん情報

学年

3~6年生

きほん動作

ぶら下がる、  
回転する

場所

校庭

道具

てっぼう



運動能力

筋力 9



器用さ 8



跳躍力(全身パワー) 7



筋持久力 7



## さかあがりの動きの流れ

さかあがりのポイントは4つ。にぎる、ひじを曲げる、足を上げる、うしろへ回ることです。  
にぎり方をまちがえると、てっぼうから落ちたり、けがをしたりすることがあるので注意しましょう。回る動作では、わきをしめて、ひじをさいごまで曲げることが大切です。

にぎる



ひじ曲げ



足上げ



うしろに回る



止まる



てっぼうを両手でにぎる。にぎり方は順手(→60ページ)の方がよいが、まずはやりやすい方でOK。

片足を1歩前を出してふみきる(ふみきり足)。もう片方の足をてっぼうの上に向かってふり上げる(ふり上げ足)。ひじは回転が終わるまで曲げたままにする。

ふり上げ足→ふみきり足の順番で、いきおいよくてっぼうの上まで上げる。

足をふり上げたきおいで、そのままうしろに回る。

さいごは、ひじをのびしたまま、てっぼうの上で止まる。

# チェック1 にぎる

親指とほかの4本の指で、てつぼうをはさむようにしてしっかりとにぎります。

**OK!** 回れるぞ!

OK! 回れるぞ!

親指とほかの指で、てつぼうをはさむようににぎっている。

上手 逆手

親指とほかの指で、てつぼうをはさむようににぎっている。

**NG!** 回れないよ

NG! 回れないよ

親指とほかの指で、てつぼうをはさんでいない。

下手 逆手

親指とほかの指で、てつぼうをはさんでいない。

# チェック2 ひじ曲げ

自分の体重をささえるため、わきをしめてひじを曲げ、グッと力を入れます。

**OK!** 回れるぞ!

OK! 回れるぞ!

わきをしめている。ひじが曲がっている。

上手

わきをしめている。ひじが曲がっている。

**NG!** 回れないよ

NG! 回れないよ

わきが開いて力がぬけている。ひじがのびている。てつぼうから体がはなれている。

下手

わきが開いて力がぬけている。ひじがのびている。てつぼうから体がはなれている。

# ひじをグッと曲げる! きほん練習

**① ぶたの丸やき**

わきをギュッとしめる!

手と足を使っててつぼうにぶらさがり、ひじを曲げて頭をてつぼうにつける。

**② ぶら下がり**

おなかにも力を入れて!

ひじを曲げ、体を丸めててつぼうにぶら下がる。

**③ ななめけんすい**

うでを曲げのびしよう!

かかとを地面につけて、てつぼうにななめの姿勢でぶら下がる。むねがてつぼうにつくくらいまでひじを曲げる。

# チェック3 足上げ

いきおいよく足をふり上げます。そして、おなかにぐっと力を入れて体を丸めます。

**OK!** 回れるぞ!

OK! 回れるぞ!

いきおいよく足をふり上げている。体が丸まっている。

上手

いきおいよく足をふり上げている。体が丸まっている。

**NG!** 回れないよ

NG! 回れないよ

体がのびている。足がほとんど上がらない。片足だけ上がり、もう片方の足が上がっていない。

下手

体がのびている。足がほとんど上がらない。片足だけ上がり、もう片方の足が上がっていない。

# グーンと足が上がる! きほん練習

**① ボールキック**

キック!!

ボールを思いきりけり上げる。

**② 両足で足上げふっきん**

おなかの力を使って!

① あおむけになる。上からつかむようにマットを持つ。

② ふっきんを使って両足いっしょに上げる。

③ 両足を頭の向こうまで上げる。

**③ 片足ずつ足あげふっきん**

ふりあげ足を上げる

ふみきり足を上げる

① あおむけになってひざを立てる。上からつかむようにマットを持つ。

② さかあがりの足上げをイメージして、ふりあげ足とふみきり足を、順番に上げる。1、2と、リズムよくすばやく上げよう。

③ 両足をそろえて頭の向こうまで上げる。