

Go! Go! 5年生だよ!

調布市立上ノ原小学校
第5学年 学年通信
令和4年 2月18日

オリパラ教育（体育科・走り幅跳び）

教えて！オリンピック！体の使い方教室

2月14日、16日、オリンピックの宮内優さんをゲストティーチャーにお招きし、「走り幅跳び」の方法を教えてくださいました。

「高く・遠くへ跳ぶには、どうしたらいいと思う？」という問いかけに、「思いっきり走る」「踏み切りを強くする」など子供たちから活発に声が上がりました。高く、遠くへ跳ぶには、腕を大きく振ること、後ろから前へ腕と足を大きく振り上げることなどを段階的に教えてもらいながら練習しました。繰り返し跳びながら、徐々にコツをつかみ、腕の振りによる跳び方の違いを実感しながら、楽しんで運動に取り組むことができました。

久しぶりに体を大きく使って運動し、体を動かすことの気持ちよさを感じたようです。



確かに、腕を振らないと高く跳べないな。実際にやってみるとよくわかるな。校庭でもやってみよう。

高く跳ぶには、うでを大きくふって、いすに座るときぐらい足を前に曲げるといいのさ。「えいっ！」コツをつかんだぞ！

【お願い】

- ◇ノートは5mm方眼のノートをご準備ください。
- ◇毎日の検温と健康観察をして、記入をお願いします。
- ◇タブレットの使い方をもう一度ご家庭でも確認をお願いします。
- ★一人当たり360円を集金袋に入れて返金いたしました。ご確認の上、押印またはサインをして、封筒をお戻しください。よろしくお願いします。