

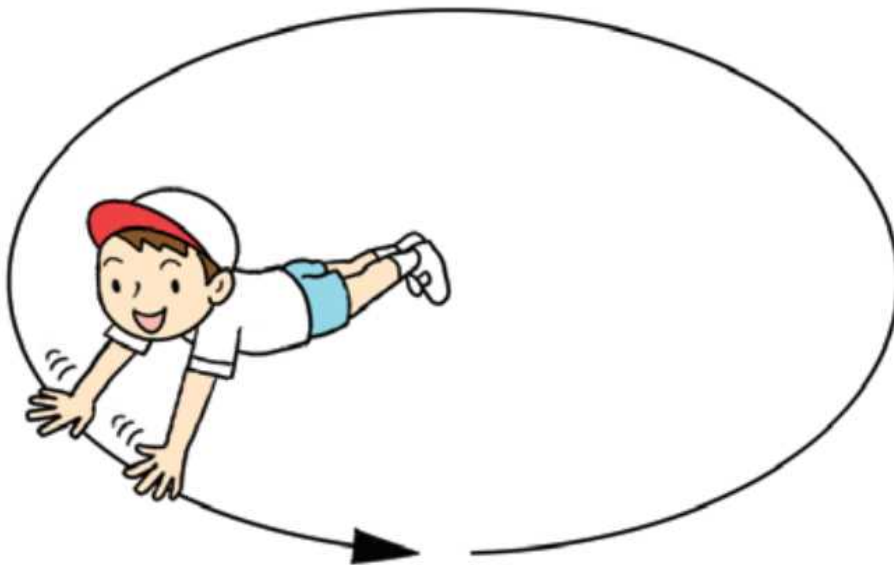
外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

ひとり種目



うで た と け い ま わ 腕立て時計回り



イラスト：「小学校体育（運動領域）指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～」スポーツ庁 より

チャレンジの仕方

- 腕立て伏せの姿勢で、自己の体を支える。
 - 両足のつま先を立て、足を支点にして回る。
 - 右回り→左回り→右回り→左回りの合計4周を何秒で回れたか時間を測る。
- ※途中で止まった場合、記録は登録できない。