

3年( )組( )番 氏名( )

## 臨時休校中体育課題①

ラジオ体操第1は、13種類の運動をおよそ3分で行い、できるだけシンプルでわかりやすい運動で構成されています。一つ一つの運動がねらいを持っており、体の部位ごとに運動の方法と目的を定めています。ラジオ体操は、いつでも、どこでも、だれでもできて、自分に合った強度で行うことができます。

そのラジオ体操第1の13種類の運動を1から13の順番を、

**Youtube:全国ラジオ体操連盟 ラジオ体操第1「立位と座位」伸びの運動から深呼吸まで**

を参考にして答えなさい。

1. ( )の運動
2. ( )運動
3. ( )運動
4. ( )運動
5. ( )運動
6. ( )運動
7. ( )運動
8. ( )運動
9. ( )運動
10. ( )運動
11. ( )運動
12. ( )運動
13. ( )

※1日1回はラジオ体操をおこなって健康維持をしましょう。

コロナウイルスの影響によって、残念ながら 2020 東京オリンピックが延期されてしまいました。この際、過去のオリンピックのことも知っておきましょう。開催された都市を答えなさい。

<https://www.joc.or.jp/games/olympic/poster/> (日本オリンピック委員会) オリンピック開催地一覧&ポスター を参考にして答えなさい。

1. 2020 年 ( 東京 ) 日本 【解答例1】
2. 2016 年 ( リオデジャネイロ ) ブラジル 【解答例2】
3. 2012 年 ( \_\_\_\_\_ ) イギリス
4. 2008 年 ( \_\_\_\_\_ ) 中国
5. 2004 年 ( \_\_\_\_\_ ) ギリシャ
6. 2000 年 ( \_\_\_\_\_ ) オーストラリア
7. 1996 年 ( \_\_\_\_\_ ) アメリカ
8. 1992 年 ( \_\_\_\_\_ ) スペイン
9. 1988 年 ( \_\_\_\_\_ ) 韓国
10. 1984 年 ( \_\_\_\_\_ ) アメリカ
11. 1980 年 ( \_\_\_\_\_ ) ソ連
12. 1976 年 ( \_\_\_\_\_ ) カナダ
13. 1972 年 ( \_\_\_\_\_ ) 西ドイツ
14. 1968 年 ( \_\_\_\_\_ ) メキシコ
15. 1960 年 ( \_\_\_\_\_ ) イタリア
16. 1956 年 ( \_\_\_\_\_ ) オーストラリア
17. 1952 年 ( \_\_\_\_\_ ) フィンランド

※解答はホームページに掲載