

3年()組()番 氏名()

臨時休校中体育課題①(3年)

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. (伸び)の運動
2. (腕を振って足を曲げ伸ばす)運動
3. (腕を回す)運動
4. (胸を反らす)運動
5. (体を横に曲げる)運動
6. (体を前後に曲げる)運動
7. (体をねじる)運動
8. (腕を上下に伸ばす)運動
9. (体を斜め下に曲げ胸を反らす)運動
10. (体を回す)運動
11. (両脚で跳ぶ運動)運動
12. (腕を振って脚を曲げ伸ばす)運動
13. (深呼吸)

※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 (ロンドン) イギリス
4. 2008 年 (北京) 中国
5. 2004 年 (アテネ) ギリシャ
6. 2000 年 (シドニー) オーストラリア
7. 1996 年 (アトランタ) アメリカ
8. 1992 年 (バルセロナ) スペイン
9. 1988 年 (ソウル) 韓国
10. 1984 年 (ロサンゼルス) アメリカ
11. 1980 年 (モスクワ) ソ連
12. 1976 年 (モントリオール) カナダ
13. 1972 年 (ミュンヘン) 西ドイツ
14. 1968 年 (メキシコシティ) メキシコ
15. 1960 年 (ローマ) イタリア
16. 1956 年 (メルボルン) オーストラリア
17. 1952 年 (ヘルシンキ) フィンランド

※解答はホームページに掲載