

④ 高とびのコツを調べる。

足の裏全体で力強く踏み切る。



もう片方の振り上げ足と同時に腕も高く振り上げる。



踏み切った足も、かき引き上げバーをはさむようにまたいでとぶ。

足がバーに引、かか、てしまう人は、腕の振り上げを特に意識しましょう。腕を高く上げることによって、かきやすい踏切足も自然と上がってくるはずです。

まとめ

踏切り前の腕を大きく振る事と、踏切足を力強く踏み切る事を意識すると高跳びが上手くとべます。

体育で生かしていきそう!

④ 日本の社会について知ろう。

『基本的人権』

人が生まれながらにして持っている人間としての権利です。

基本的人権の種類

- 平等権... 差別されない権利
- 自由権... 自由に生きる権利
(国家からの自由)
- 社会権... 人間らしい最低限の生活を国に保障してもらう権利(国家による自由)
- 請求権... 基本的人権が守られるように国にお願いする権利
- 参政権... 政治に参加する権利
(国家への自由)

がんばりが
続いているね!

継続は力なり!