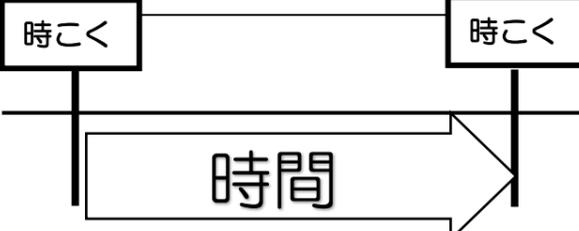
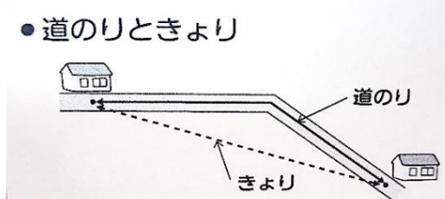
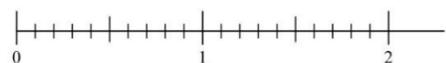
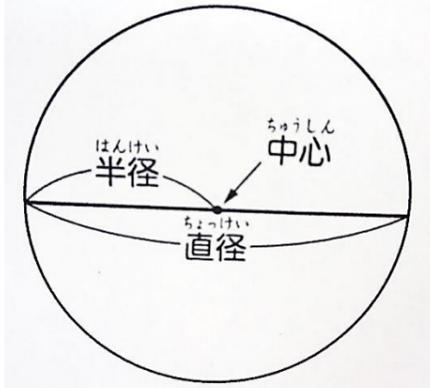
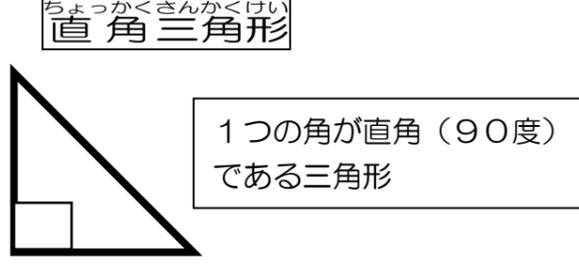
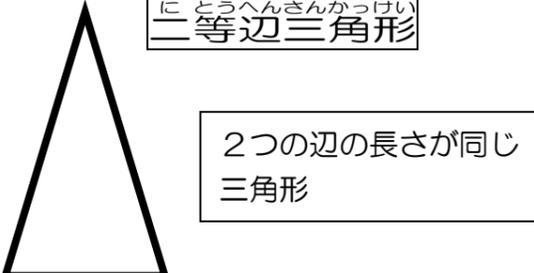
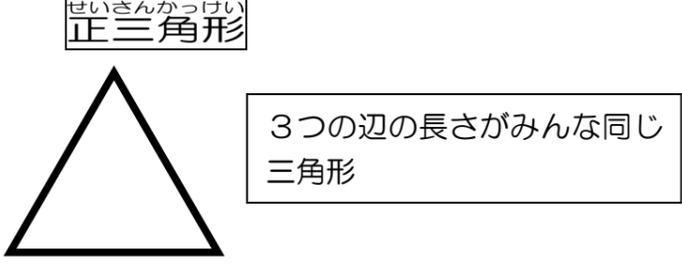
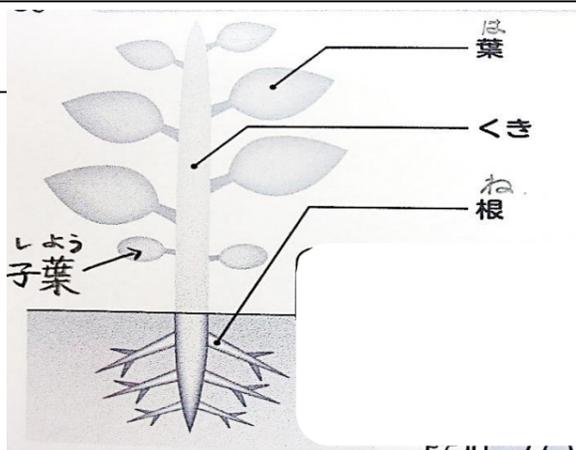
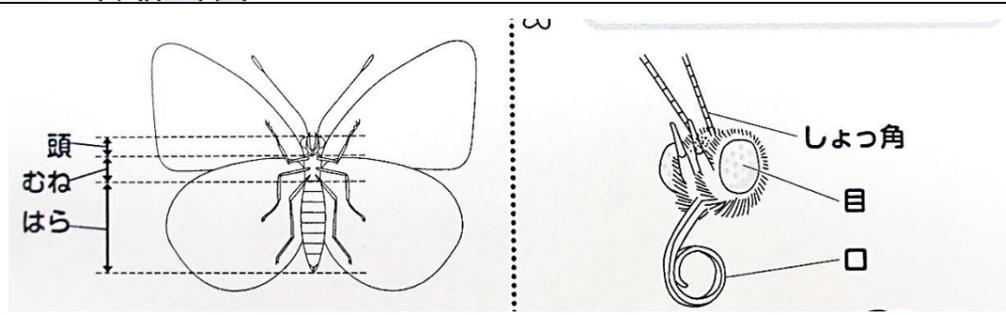
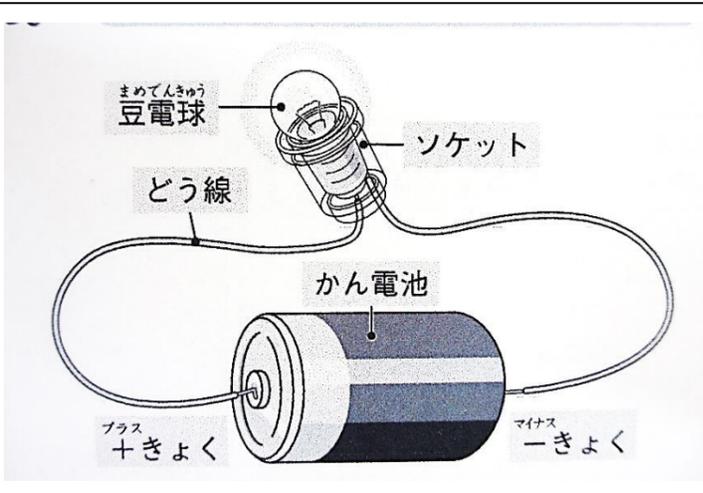


さんすうようごあんき  
算数用語暗記カード

3年 名前 ( )

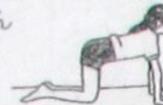
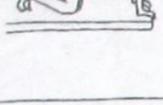
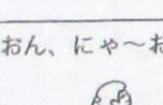
単元名	覚える算数用語	おぼえた チェック
時ごとと時間 のもとめ方	$1\text{分} = 60\text{秒}$ $1\text{時間} = 60\text{分}$ 時刻 ⇒ 時のながれの中の1点をしめすもの 時間 ⇒ 時のけいかの長さをしめすもの	
長い長さをは かり方と表し 方	長さの単位 (cm: センチメートル、km: キロメートル) $1\text{cm} = 10\text{mm}$ $1\text{m} = 100\text{cm}$ $1\text{km} = 1000\text{m}$ きより ⇒ まっすぐはかった長さ      道のり ⇒ 道にそってはかった長さ	
大きい数の しくみ	数直線  不等号 大 > 小、小 < 大 (例) $9 > 3$ 、(例) $2 < 8$ 等号 同 = 同 (例) $7 = 7$	
えん きゅう 円と球	円 ⇒ 円い形 円の中心 ⇒ 円の真ん中の点 半径 ⇒ 円の中心から円のまわりまでひいた直線 直径 ⇒ 中心を通るように円のまわりからまわりまでひいた直線 球 ⇒ どこから見ても円に見える形 	 
さんかくけい かく 三角形と角	  	
重さとたんい とはかり方	重さの単位 (g: グラム) $1\text{kg} (\text{キログラム}) = 1000\text{g}$ $1\text{t} (\text{トン}) = 1000\text{kg}$	

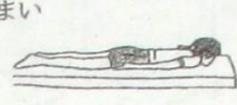
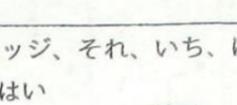
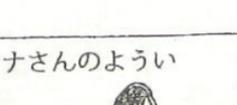
理科用語暗記カード <sup>あんき</sup> 3年 名前 ( )

単元名	覚える理科用語 <sup>ようご</sup>		おぼえた チェック
植物の育ち とつくり	ね 根  くき 莖  は 葉  し よう 子 葉		☆
こん虫のか んさつ	あたま 頭、むね、はら、  し よつ 角、目、口、  は お 羽、		☆
電気で明か りをつけよ う	回路 ⇒ 「わ」 になっている電気の通り道		☆
じしゃくの ふしぎ	極 ⇒ もっとも強く鉄を引きつける部分		☆
ものとおも さ	体積 ⇒ ものの大きさ (かさ) のこと	☆	

# ねこちゃんたいそう

## 〔2〕ねこちゃん体操やってみよう！（基本バージョン） ポ=動作のポイント

<p>①ねこちゃんがおこった</p> 	<p>・ひざをつき、体操の準備をする。          ポ：ひざと手は肩幅に開き、マット面に垂直にする。          ポ：マットをつかませると動作がしやすい。</p>
<p>②フーッ！</p> 	<p>・おなかを見て、背中を丸く、高くする。          丸く高くしていく時にはリラックスし、腹筋に力を入れて体をしめる。          ポ：肩甲骨を開き、胸をすぼめる。</p>
<p>③ハッ！</p> 	<p>・上を見て背中を反らす。          ポ：丸く高くして体をしめた状態からリラックスし、腕を曲げずに腹を落とす。          ポ：肩甲骨を寄せ、腹を落とし、胸を開いて力を入れ、体をしめる。          ※10回繰り返す</p>
<p>④ねこちゃんのあくび、いち、に、さん</p> 	<p>・腰を後ろに引いてとめる。          ポ：ひざを開き、腰を後ろにグッとひいて腕の間に頭を入れる。          ポ：おでこをマットにつけるようにして肩甲骨を寄せて肩を入れ、4秒間とめる。</p>
<p>⑤はい、にゃ～おん、にゃ～おん</p> 	<p>・あごの先導で胴体を波動（胸と腰の前後動を時間差によって身体操作する）させる。          ポ：ひじを横にはる。          ポ：あご、胸、腹の順にマット面をするようにして前にでる。          ポ：腹をマットにつけ、上を見るようにして頭を反らし、あごをだす。          ※10回繰り返す</p>
<p>⑥にゃ～おん、でピーン</p> 	<p>・おなかをマットについて、上を見て背中を反らす。          ポ：肩甲骨を寄せ、背中をできるだけ反らし、4秒間とめる。</p>
<p>⑦かめさんになって</p> 	<p>・おなかをマットについて、足首をもつ。          ポ：肩甲骨を開き、肩と胴体全体をマットにつけてリラックスする。</p>
<p>⑧おなかでピーン</p> 	<p>・体を反らす。          ポ：あごをだして頭を反らす。          ポ：肩甲骨を寄せ、背中をできるだけ反らす。</p>
<p>⑨それ、ゲーラン、ゲーラン</p> 	<p>・前後にゆらす。          ポ：一気に下を見て、あごをしめ、肩甲骨をゆるめて足をひいて前にゆらす。          ポ：一気に上を見て、肩甲骨を寄せ、背中をできるだけ反らして後ろにゆらす。          ※ゆれはじめたらリズムよく10回繰り返す。</p>

<p>⑩お～しまい</p> 	<p>・うつ伏せになり、リラックスする。          ポ：首は左耳を下にして、右向きになる。          ※左利きの子はこの逆が得意。慣れてきたら両方できるようにする。</p>
<p>⑪ねこちゃんまわりで、ぐるり</p> 	<p>・うつ伏せから体を首先導で体をひねり、仰向けになる。          ポ：猫が反転して立つように首先導で体をひねる。          ※当初は手をそえて体をひねらせる方が反転しやすい。          ※慣れてきたら、腰反射による反転も練習する。</p>
<p>⑫ブリッジ、それ、いち、にいさん、はい</p> 	<p>・ブリッジをつくる体勢をとる。          ポ：手は耳元に、足は少し開いて尻に引き寄せてブリッジの準備姿勢をとる。</p>
<p>⑬あ～しあげ、それ、いち、にいさん、し、</p> 	<p>・ブリッジ姿勢をとり、4秒間保つ。          ポ：腹を持ち上げて背中を反らし、ブリッジする。          ポ：マットを見て、肩甲骨を寄せる。</p>
<p>⑭お～しまい</p> 	<p>・ブリッジ姿勢で片足をあげる。          ポ：あげない方の足の方の手を外側にずらす。 図3</p>
<p>⑮アンテナさんのようい</p> 	<p>・当初は、あげる足のひざをあげない足に寄り寄せるようにしてひざからあげるようにする。          ※図3上のように、初心者（体が硬いといわれている人）のブリッジは、ひじがまがり、ひざが足先より出ている状態が多い。このような姿勢では、ハンドスプリングなどを行う場合不利である。ブリッジの片足上げは、図3下のようにひざが足先よりうしろにいく、つまりひじがのび、腕が背中と直線に近づかないと足はあがらない。</p>
<p>⑯お～しまい</p> 	<p>・足腰を持ち上げ、足先がマットにつくようにまげる。          ポ：手のひらに力を入れ、足先を見ながらゆっくり持ち上げる。          ※これは、後転の姿勢制御と動作準備となる。</p>
<p>⑰アンテナさんが、ピーン、ポキ、ピーン</p> 	<p>・アンテナ（肩倒立）をする。          ポ：ゆっくりと足を持ち上げる。          ポ：「く」の字の状態から肩甲骨を寄せ、尻をしめて腰を反らすようにする。          ポ：肩甲骨を開きリラックスして体を「く」の字にする。          ※10回繰り返す。これは後転系の体操につながる。</p>
<p>⑱お～～～し まいっ ビシッ</p> 	<p>・よいの姿勢にもどり、一気に体角を開き振り出して立つ。          ポ：足先をマットにつけ、手を頭上へのぼす。          ポ：手と後頭部と肩をつけたまま、体角をすばやく開いていく。          ポ：開いた体角を一気にあふって腕を振り込んで立つ。          ※前転の立つ練習となるとともに、「開脚前転」「伸膝前転」など高度な前転系の技の動きづくりとなる。</p>

