

必要な情報を選択して要約する（五年生）

（ ）年（ ）組（ ）番 氏名（ ）

体育委員の山本さんたちは、「ラジオ体操そう」について調べて、かべ新聞を作っています。次の【かべ新聞の案】を読んで、あとの問題に答えましょう。

体育新聞 十月号

ラジオ体操そう特集

中部小学校
体育委員会
山本ひまり・小松あお

みなさん、体を動かすことは好きですか。ラジオ体操そうは、健康によく、日本全国の多くの人々に親しまれています。今月は、ラジオ体操そうのみりよくについてしようかいたします。

だれでもできる基本的な動き

ラジオ体操そうは、基本的な動きが組み合わさっています。

例えば、うでを大きくふって体を横に曲げる動き、あしを開いて体を前後に曲げる動き、深呼吸しながら体をのびす動きなどがあります。

このように、体全体を無理なく動かすことができ、小さい子どもから高齢者までできる体操そうがラジオ体操そうなのです。



健康な体づくりにこうか的

ラジオ体操そうを考えた機関が調査や研究を行った結果、ラジオ体操そうが健康づくりにこうか的であるということがわかりました。

なぜ健康づくりにこうか的であるのかというところ



ラジオ体操そうのみりよくの一つとして、全身のきん肉をバランスよく動かすことがあげられます。例えば、うでや足をのびす、体を大きく動かすなどといった動きがあります。生活の中でラジオ体操そうを取り入れると、体全体のきん肉をほぐすことができます。すると、ケガをふせぐことができます。また、特別な道具や場所を必要としないので、手軽に取り組むこともみりよくです。健康な体づくりのために、体操そうを生活に取り入れることを、おすすめします。

山本さんは、「かべ新聞の案」の★に、「ラジオ体操そうが健康づくりにこうか的である」理由を書くことにしました。次の【資料】をもとに、★に入る一文を、**四十字以上五十五字以内**で書きましよう。

【資料】

55歳以上の男女におこなった調査結果

血液の流れがよくなる



ラジオ体操そうの動きは、血液の流れをよくします。運動中に体全体のきん肉を使うことで、血液の流れが活発になり、いろいろな病気を予防することができます。

骨がじょうぶ

どの年れいにおいても、ラジオ体操そうをしている人は、ラジオ体操そうをしていない人と比べると、骨がじょうぶ健康になることがわかりました。



骨がじょうぶだと骨折などをふせぐ効果があります。



「平成 25 年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」（一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査）参照

Grid for writing answers. The grid is 10 columns wide and 10 rows high. The number 40 is written in the 4th row, 4th column. The number 55 is written in the 1st row, 1st column.

体育委員の山本さんたちは、「ラジオ体操そう」について調べて、かべ新聞を作っています。次の【かべ新聞の案】を読んで、あとの問題に答えましょう。

体育新聞 十月号 ラジオ体操そう特集

中部小学校
体育委員会
山本ひまり・小松あお

みなさん、体を動かすことは好きですか。ラジオ体操そうは、健康によく、日本全国の多くの人々に親しまれています。今月は、ラジオ体操そうのみりよくについてしようかいたします。

だれでもできる基本的な動き

ラジオ体操そうは、基本的な動きが組み合わさっています。例えば、うでを大きくふって体を横に曲げる動き、あしを開いて体を前後に曲げる動き、深呼吸しながら体をのばす動きなどがあります。このように、体全体を無理なく動かすことができ、小さい子どもから高齢者までできる体そうがラジオ体操そうなのです。



健康な体づくりにこう的

ラジオ体操そうを考えた機関が調査や研究を行った結果、ラジオ体操そうが健康づくりにこう的であるということがわかりました。

なぜ健康づくりにこう的であるのかという点、



公民館長さんの話

ラジオ体操そうのみりよくの一つとして、全身のきん肉をバランスよく動かすことがあげられます。例えば、うでや足をのばす、体を大きく動かすなどといった動きがあります。生活の中でラジオ体操そうを取り入れると、体全体のきん肉をほぐすことができます。すると、ケガをふせぐことができます。また、特別な道具や場所を必要としないので、手軽に取り組むこともみりよくです。健康な体づくりのために、体そうを生活に取り入れることを、おすすめします。

山本さんは、【かべ新聞の案】の★に、「ラジオ体操そうが健康づくりにこう的である」理由を書くことにしました。次の【資料】をもとに、★に入る一文を、**四十字以上、五十五字以内**で書きましょう。

【資料】

55歳以上の男女におこなった調査結果

血液の流れがよくなる



ラジオ体操その動きは、血液の流れをよくします。運動中に体全体のきん肉を使うことで、血液の流れが活発になり、いろいろな病気を予防することができます。

骨がじょうぶ



どの年れいにおいても、ラジオ体操そうをしている人は、ラジオ体操そうをしていない人と比べると、骨がじょうぶで健康になることがわかりました。



骨がじょうぶだと骨折などをふせぐ効果があります。

「平成 25 年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」
（一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査）参照

解答の記述について

* 字数が四十字以上、五十五字以内で書いていること。

* 「健康づくりにこう的」である理由と結び付いていれば、「血液の流れがよくなる」或いは、「骨がじょうぶ」の内容のどちらかを選んでいてもよい。

* 説得力を高めるために、どのような書き方がいいのか考えさせたい。

例 ラジオ体操そうをすると体全体のきん肉を使うので、血液の流れが活発になり、病気を予防できるからです。

例 ラジオ体操そうをすると血液の流れをよくし、病気を予防できたり、ほねがじょうぶで健康になったりするからです。