

第5課 動きの順序を説明しよう ことばテスト

名前()

1. 次の文は、体の動きを説明しています。()の中にはAから、[]の中にはBから適切なことばを選び、動詞は適切な形に直して書いてください。(1×10)

仕事や勉強に疲れたら、椅子から[] 両手を上に[]たり横に[]たりしましょう。腰や()が伸びて気持ちよくなりますよ。パソコンで指を使いすぎたときは、両手の()を組んで、()をぐるぐる[]と手の疲れがとれます。乗り物などで長時間座っているときは、()を左右交互にゆっくり上げたり[]たりして足踏みをします。また、()に力を入れて足首を伸ばしましょう。

(A)

両ひざ ・ 指 ・ 手首 ・ 背中 ・ つま先

[B]

下ろす ・ 伸ばす ・ 広げる ・ 立ち上がる ・ 回す

2. 次の文は、自転車の乗り方を説明しています。()にはAから、[]にはBから適切なことばを選び、動詞は適切な形に直して書いてください。(1×10)

まず、スタンドを[]ハンドルをしっかりと[] サドルに[]それから、()に足をかけて、()を片方の足に移します。このとき、()を崩さないように気をつけて、ゆっくり[]の()です。()をまっすぐにしておけば、うまくいきます。走っているときは、なるべく急ブレーキを[]ないようにしましょう。

(A)

ハンドル ・ コツ ・ バランス ・ 重心 ・ ペダル

[B]

握る ・ こぐ ・ 外す ・ またがる ・ かける