なわとび月間

Cardiovascular Fitness

01 よんでみよう



一定のリズムで体を動かし持久力を高める運動（Cardiovascular Fitness & Stamina）

Out on the playground, we skip rope with a lively, steady rhythm! The rope whizzes through the crisp air: one, two, three, four, five! As we keep moving, our breath comes a little faster, helping our lungs work well. Building up good stamina helps our hearts and bodies grow healthy and strong over time. When we feel tired, we take a relaxing pause to drink water. Enjoying exercise together at our own natural pace makes outdoor recess fantastic!

日本語でたしかめよう

冬の校庭で、軽やかなリズムに合わせて元気になわとびを跳びました！ヒュッヒュッと風を切って、「いち、に、さん、し、ご！」と声を合わせて跳びます。体をしっかり動かすと、呼吸が少し速くなり、体がぽかぽかと温まってきます。こうして少しずつ練習を重ねることで持久力がつき、心も体も強く元気に育っていきます。疲れたときは無理をせず、深呼吸をして水分をとります。自分のペースで体を動かす楽しさを、みんなでたっぷり味わいました！

02 ことばをあつめよう

English	日本語
rhythm	リズム
stamina	持久力
breath	息
strong	強い

03 つかってみよう

- **Let's count to twenty.** 20まで数えよう。
- **I need a break.** 休憩したいです。
- **Keep a steady rhythm.** 一定のリズムにしよう。

04 きいて、えらぼう

短いお話を2回きこう。聞こえた内容に合う答えを一つえらんでね。

大人の方へ：3ページ目の「読み上げ用のお話」を、答えを見せずに読んでください。

1. 話し手が最初に言う数は？

○ Ten.　○ Eleven.

2. メイが最後に言う数は？

○ Twenty.　○ Twelve.

05 ことばをいれてみよう

下のことばを一つずつ使おう。声に出して答えてもいいよ。

breath　**rhythm**　**strong**

1. We skip rope with a steady （　　）.
一定のリズムでなわとびを跳びます。

2. Our （　　） comes a little faster.
呼吸が少し速くなります。

3. Exercise helps us grow healthy and （　　）.
運動は健康で強く育つ助けになります。

06 いっしょにやってみよう

なわとび、手拍子、指の動きから好きな方法を選び、11〜20を数えよう。

答え合わせをしよう

読み上げ用のお話

I count eleven, twelve, thirteen, fourteen, fifteen. Mei counts sixteen, seventeen, eighteen, nineteen, twenty. Then we take a break.

04 聞き取りの答え

1. **Eleven.**
   最初は eleven です。
2. **Twenty.**
   最後は twenty です。

05 穴埋めの答え

1. **rhythm**
   We skip rope with a steady rhythm.
2. **breath**
   Our breath comes a little faster.
3. **strong**
   Exercise helps us grow healthy and strong.

教える方へ

息苦しさを我慢させず、回数を達成条件にしません。breath は名詞、8週の breathe は動詞です。

本文の目安は英語約400文字です。難しい概念の語は、絵や日本語で意味が分かれば十分。幼児は指さしとまね、小学生は一文で答える活動から始めましょう。