

じ かん め
3 時間目

たいいく

体育

〇月^{がつ}×日^{にち}
晴^はれ

せ かい ぶん か し
スポーツで世界の文化を知ろう！

ことば しゅうかん ちが がいこく とも
たとえば言葉や習慣が違う外国の友だちと
も、スポーツなら一緒に楽しむことがで
きます。スポーツをとお せかいじゅう
のみんなと笑ったり、泣いたり、喜んで
できれば、すごい～じい～！



がいこく たいいく じゅぎょう 外国にも体育の授業はあるの？



ウガンダには たいいく じゅぎょう 体育の授業がない!?

ち い き ち が
地域によって違いはありますが、ウガンダ
がっこう たいいく じゅぎょう
の学校では体育の授業はないことがほとんど
うんどうかい たいかい ぎょうじ
です。運動会やスポーツ大会のような行事もあ
りません。僕も日本に留学して初めて体育を経験しましたが、いろん
なスポーツのルールが学べるので、ウガンダにもあればいいのと思
います。

もちろん授業がないから運動をしないということではありません。ほ
とんどの男の子はサッカーに夢中で、放課後はみ
んな暗くなるまでボールを蹴っています。スポーツ
系の部活動に参加する子もいます。僕自身はバス
ケット部に入っていました。

ウガンダではサッカーのほか、陸上競技、ボクシングなどのスポーツが人気です。

ウガンダ出身
ヒラリー セマンダさん
津幡町在住



うんどうかい ねん かい 運動会は年2回！ かんこく でんとう まな 韓国の伝統も学べます。

かんこく しょうちゅうがっこう たいいく
韓国の小中学校の体育は、とびばこ、な
わとび、マラソンなど日本と同じような内容
です。でも高校3年生になると体育の授業はな
くなり、運動場に出ることも少なくなります。これは受験勉強のためです。

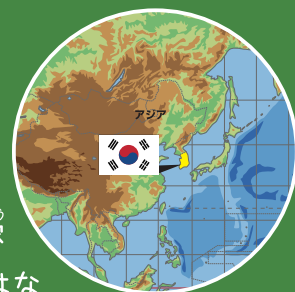
うんどうかい はる あき ねん かい ぜんこう じゅんぴ せいだい おこな
運動会は春と秋の年2回あり、全校あげて準備をして盛大に行
います。もちろん家族もお弁当を持って見に行きます。競技種目も
ありますが、特に力を入れているのが伝統的なおどりです。たとえ
ば低学年の子どもたちは、ハンボクと呼ばれる民族衣装を着て、
あたま うんどじょう で すく じゅけんべんきょう にんぎょう
頭にかざりをつけ、プチェという扇を手にとっておどります。人形

のようでとてもかわいいんですよ。

かんこく うんどうかい しろうみ
韓国の運動会では、白組と
あかぐみ あかぐみ
赤組ではなく、青組と赤組
に分かれるんですよ。



かんこくしゅうしん
韓国出身
キム ソヨン
金 素英さん
かなざれしでいじゅう
金沢市在住



海外で人気のスポーツを教えてください！

それぞれの国には、
こくみんてきにんき
国民的人気スポーツ
があるんじゃ。



野球の原型といわれている クリケット

イギリス 

にんずう
人数

11人×2チーム

どうぐ ふくそう
道具と服装

バット、ボール、白のユニフォーム、クラブ、防具など

ばしょ
プレイする場所

芝生のグラウンド

きょうぎ ほうほう
競技の方法

投手はウィケット（木製の三柱門）を狙い、ボールを
投げ、打者はそれを防ぎながらボールをバットで打
ち、ウィケット間を走り得点を取る。守備側のボー
ルがウィケットに当たれば、攻撃側のアウト。

クリケットはとにかく試合が長いので、観戦するほうも食べ物や飲み物を持参して、ピクニック気分たのびます。4～5人集まればかんたんなプレーも楽しめるので、私もときどきやっています！



イギリス出身

クリスティ エリザベス 荒木さん

宝達志水町在住

氷上の格闘技 アイスホッケー

カナダ 

にんずう
人数

6人×2チーム

どうぐ ふくそう
道具と服装

スティック、パック（玉）、スケート靴、防具

ばしょ
プレイする場所

アイスリンク

きょうぎ ほうほう
競技の方法

氷上でスケート靴を履いたプレーヤーがスティックを使い、黒い円柱形をしたパックを運び、相手ゴールを狙う。シュート時のパックの速さは時速160kmを超えるとも言われています。

カナダではプロチームはもちろん、地域のチームもたくさんあり、どんなまちにもアイスリンクがひとつはあります。選手同士が激しくぶつかり合うスポーツですが、子どもたちも池や湖でホッケーを楽しんでいるんですよ。



写真提供 バイレスイメージズ

カナダ出身

ジョン G.W. クノキさん

野々市町在住

い〜じい〜先生
ちゅうごくぶじゅつ

中国武術の けんがく 見学に行く



ちゅうごくぶじゅつ しょうりんけん たいきょ けん ちゅうごく う ぶじゅつ
「中国武術」とは、少林拳や太極拳など中国で生まれた武術のことをい
ます。中国では「武術(ウーシュー)」と呼ばれていますが、世界の国々に
は映画ブームによって「カンフー」という名前が広まりました。カンフー
は、中国では「功夫(コンフー)」と書きます。「練習・修練・熟練」を意味し、
努力を積み重ねて、ものごとがうまくなっていくことをいいます。

ひだり (左から) 佐藤 翔一斗くん・高島 祐人くん・安藤 里紗ちゃん・斉藤 皇くん・松川 爽人くん



いしかわけん ちゅうごくぶじゅつ きょうしつ
石川県に中国武術の教室があ
ると聞いたんじやが…。

こんにちは



ちゅうごくぶじゅつ
ようこそ。中国武術コーチの
志波重忠です。今、ちよう
どもたちが練習中です。



うわっ!
みんなカッコイイ!

ちゅうごくぶじゅつ けん こん
中国武術では、剣や棍
(棒) を持つて行うものも
あれば、扇や椅子など身
の回りにあるものを使うこ
ともあります。ちゃん
とカンフーを練習す
れば、女性や子ども、お年寄
りでも、簡単な動作で身の安全を
守ることができるんですよ。



わたし いっしょ きほん うご
私と一緒に基本の動き
をやってみませんか?

カンフー体操

たいそう

ポイント

背中を真っ直ぐにして、姿勢長く行います。元気良く、きびきびとした動きでやってみよう!

① 併歩抱拳

両足をそろえ、拳をグーにして腰の辺りにしっかりとつけます。

② 馬歩双劈拳

腰に当てた手をお腹の前で下へ向かって交差し、頭上に上げ、左右に振り下ろします。この時左足を横へと広げ、腰を落として(馬歩)、構えます。

③ 左弓歩衝拳

右手の拳を左に向かって打ち出し、左手は腰に戻します。

ポイント

パンチは真っ直ぐに腕を伸ばし、自分の鼻の先の延長線上を狙うように出しましょう。

④ 弾腿衝拳

右足を蹴り出すと同時に、左パンチ。右手はしっかりと腰に引き寄せます。

⑤ 左弓歩衝拳

蹴り出した右足を後ろに戻しながら、右パンチ。左手はしっかりと腰に引き寄せます。

ハイッ

⑦ 馬歩右衝拳

ここからの2つの動作は連続パンチです。しっかりとパンチしながら、反対の手は腰に引き寄せましょう。パンチに合わせて「ハイッ! ハイッ!!」と声を出しましょう。

ハイッ

⑧ 馬歩左衝拳

ハイッ

①に戻る

連続パンチが終わったら、両手を腰に戻し、左足を引き寄せて真っ直ぐに立ち、①の姿勢に戻ります。続けて、右側の動作を行ないます。写真とは左右対称になります。

みんなも一緒にやってみてね!

注意

カンフー体操を行う時は、広い場所でやりましょう。また、絶対に人に向けてやってはいけません。