



# はりきり体育ノ介

HARIKIRI TAIIKUNOSUKE

全 **4** 巻

一流アスリートによる「できるポイント」で  
苦手な種目ができるようになる！

本書の特徴

- 1** 小学生がつまずきがちなポイントとその改善法をくわしく紹介！
- 2** 正しい体の動きを1コマずつ徹底解説。QRコードから動画が見られる！
- 3** 自分の動きを撮影して比べてみる、番組動画を視聴するなど、ICT活用授業にも！

一流アスリート  
オリンピックのメダリスト  
など、そうそうたるアス  
リートがお手本を提示

上達のヒント

できるようになるために  
役立つ練習法やイメ  
ージの仕方などを紹介

できる  
ポイント

お手本となる体の使い方の  
ポイントを解説

できない  
ポイント

子どもたちにありがちな  
つまずきポイントを紹介

Mission 6 ソフトバレーボールに挑戦だ！

ソフトバレーボールは、バレーボールのルールを参考にしながら、ボールの弾力性が柔らかく、ゴム製のやわらかいボールを使用し、ネット高さが低く、初心者でも打ちやすい。

POINT DATA  
道田さおり  
ソフトバレーボール  
バレーボールは元日本代表。2012年のロンドンオリンピックでは、28年ぶりのメダル獲得に大きく貢献した経験がある。小学校3年生からバレーボールをはじめた。

レシーブ  
できるポイント  
レシーブのかまえをしなやかに、落下地点に入る

レシーブ  
できないポイント  
打ち返す瞬間までボールを見よう！

うでをふりあげてしまう

上達のヒント  
縦でボールを返してみよう  
レシーブ大切なのは、腕で面をつくること。ひざを伸ばして、腕にボールを当てて、腕を上げてボールを返してみよう。

1 落ちてくるボールをよく見る

2 レシーブのかまえをしなやかに、落下地点に入る

3 ひざを曲げる

4 手のひらを前め、ひざを伸ばして平らな面をつくる

5 手首より上の面でボールをとらえる

6 ひざを伸ばしながら、全身で前に押出す

落ちてくるボールから目をそらしてしまう

レシーブができれば、どんなボールも受けられる！

ひざを伸ばして、腕を前に出してボールを返す！

2022年2月刊行予定



NHK for School

# はりきり体育ノ介

全4巻

運動が苦手なサイボーグ、体育ノ介。  
一流アスリートの「できるポイント」をお手本に、体育の力を身につけていきます！

- 1 鉄棒&マット運動に挑戦だ！
- 2 陸上&とび箱に挑戦だ！
- 3 水泳&なわとびに挑戦だ！
- 4 ボール運動に挑戦だ！



さかあがり／ひざかけふりあがり／  
前方支持回転／前転・後転／  
開脚前転・開脚後転／ロンダート

「走る」／ハードル走／  
走り幅とび／走り高とび／  
開脚とび・かかえこみとび／台上前転

けのび・ばた足・かえる足／  
クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／  
二重とび／大なわとび

ボール投げ／バッティング／  
サッカー／ドッジボール／  
タグラグビー／ソフトバレーボール

【対象】 小学校3年生～6年生  
【仕様】 A4判／上製／各巻32頁／オールカラー  
テキストは総ルビ対応

お申し込み書



### ▼全巻セット(函入り)のお申し込み

商品名	ISBNコード	定価	
NHK for School はりきり体育ノ介 全4巻	ISBN978-4-14-997468-2 C8375	13,200円(本体12,000円+税)	セット

### ▼各巻一覧/単品のお申し込み

商品名	ISBNコード	定価	
はりきり体育ノ介 1 鉄棒&マット運動に挑戦だ!	ISBN978-4-14-081889-3 C8375	3,300円(本体3,000円+税)	冊
はりきり体育ノ介 2 陸上&とび箱に挑戦だ!	ISBN978-4-14-081890-9 C8375	3,300円(本体3,000円+税)	冊
はりきり体育ノ介 3 水泳&なわとびに挑戦だ!	ISBN978-4-14-081891-6 C8375	3,300円(本体3,000円+税)	冊
はりきり体育ノ介 4 ボール運動に挑戦だ!	ISBN978-4-14-081892-3 C8375	3,300円(本体3,000円+税)	冊
		合計	円 冊

※必要事項をご記入のうえ、書店様へお申し込みください。

■お名前 \_\_\_\_\_

■ご住所 \_\_\_\_\_

■お電話番号 \_\_\_\_\_

書店名(番線)

NHK出版

〒150-8081 東京都渋谷区宇田川町7-1 セールス・プロモーション部  
TEL: 03-3780-3333 FAX: 03-3780-3350