

番号	対象年齢A/B	形式	ジャンル	タイトル	問題文	選択肢1	選択肢2	選択肢3	選択肢4	正解選択肢番号	正解選択肢	解説
1	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	かけっこで速く走るためには、腕をどうすればよいでしょう？	細かくできるだけ早く	体の横にぴったりつける	力を抜いてだらりとさせる	大きく振る	4	大きく振る	腕をしっかり大きく振って走ると、その力が脚にも伝わって、速く走ることができます。
2	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	次のうち、なわとびの技の名前にあるのはどれでしょう？	おおわし	はやぶさ	はくちょう	ふくろう	2	はやぶさ	普通に跳ぶのと腕を交差させて跳ぶのを交互にする跳び方をあや跳びといいますが、それを一回の跳び、すなわち二重跳びという形で行うものを「はやぶさ」といいます。
3	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	たくさん動いたとき、運動が終わってからすぐにした方がよいのは、次のどれでしょう？	じっとする	ストレッチをする	大声を出す	横になる	2	ストレッチをする	簡単でよいのでストレッチをすることで、疲れが早くとれます。これをクールダウンといいます。
4	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	ロイター板とは、どんな運動をするときに使うものでしょう？	跳び箱	マット運動	鉄棒	ドッジボール	1	跳び箱	跳び箱の前に置いてある、ばねの入った踏み切るための板のことを「ロイター板」といいます。
5	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	水に浮く運動で、手でひざを抱えて浮くことを、あるものにととえて「何浮き」といいますか？	ねこ浮き	うさぎ浮き	だるま浮き	くらげ浮き	3	だるま浮き	手足の力を抜いておしりを浮かせる浮き方は「くらげ浮き」といいます。
6	B)小学校高学年	4択クイズ	体育	運動	次のうち、とび箱を上手く飛ぶのに重要ではないことはどれでしょう？	手を前につく	ふみ切り板を両足でふむ	助走をしっかりとる	目を下に向ける	4	目を下に向ける	とび箱を跳ぶとき、目は着地する場所、すなわち前を見た方がスムーズに入って上手に跳べます。
7	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	オリンピックなどの100メートル走の大会では、スタートを切る前に、どのような状態で準備しているでしょう？	気を付けの姿勢で立つ	片手を前に出して立つ	両手を地面について両足をそろえてしゃがむ	両手を地面について片足を後ろにやってしゃがむ	4	両手を地面について片足を後ろにやってしゃがむ	そうして、スターターの合図とともに腰を上げ、ピストルが鳴ると勢よく飛び出します。このようなスタートの切り方を「クラウチングスタート」といいます。
8	B)小学校高学年	4択クイズ	体育	運動	走り高跳びで跳び越える、横にかかった棒を何というでしょう？	バトン	ハードル	バー	アンカー	3	バー	これが引っかけたまま落ちてしまうと跳べなかったことになってしまいます。ちなみに引っかけたまま落ちなければ跳べたことになってしまいます。
9	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	体操競技の種目にある運動はどれでしょう？	床運動	壁運動	窓運動	机運動	1	床運動	12メートル四方の正方形のエリアで演技を行う種目です。
10	A)小学校低学年	4択クイズ	体育	運動	ドッジボールの「ドッジ」は、どういう意味でしょう？	狙う	ぶつける	よける	(ボールを)捕る	3	よける	英語で「よける」という意味があります。ボールをうまくよけて生きのこるのが大切です。