

動画の解説もあります。



【 保健体育 】

＜内容＞「体づくり運動」でねらいの異なる4つの運動に取り組んだことを基にして運動の計画を作成し、実践してみよう。

＜取り組み方＞

動画とイラストを参考に関節や筋肉の動きにあった運動を選んでやってみよう。

①【体の柔らかさ】＜18日～22日＞

今週はココ

今後の見通しです。
今週はやらなくていいです。

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。

体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりして、可動範囲を広げよう。

リズムカルに曲げ伸ばし

ゆっくり10秒キープ

☞柔らかさ ※やってみた運動を書いてください

☞どのくらいの負荷をかけるとよいだろうか？

※今週は体の柔らかさについて行いました。来週以降
②⇒③⇒④⇒⑤と進んでいきます。

＜学習のヒント＞

- 体の柔らかさで気持ち良いとちょっと痛いところの間を探してみよう。
- 室内で行う場合も安全に留意して行いましょう。

②【巧みな動き】

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカルに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。

様々な動作

様々な用具

様々な空間

③【力強い動き】

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

重い物で

二人組で

自体重で

④【動きを持続する能力】

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

1つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

1つの種目で

複数の種目で

⑤自分なりに効率よく行う運動やバランスよく高める運動の組み合わせ方を見付けよう。

■①～④の中から2つを選ぼう

--	--

■運動後に実感した効果を考えてみよう

--