

学習課題(中学校1・2・3年生)



動画の解説もあります



【保健体育】

<学習内容> 動画 URL <https://youtu.be/eiqEWFy5T5U>

「体づくり運動」体の動きを高める運動

段ボールラケットを使って、力を調整してボールを投げたり受けたりしてみよう。

<用意するもの>

段ボール1枚、ガムテープ、カッター（あれば段ボールカッター）、軍手や手袋を丸めたボール、新聞紙を丸めたボール

<取り組み方>

- (1) 段ボールラケットを作成（※動画を参考に作ってみよう。）
- (2) 段ボールラケットでキャッチボールをやってみよう。
 - ・一人キャッチ（高さの変化）
 - ・表裏の面で交互にキャッチ
 - ・一回転キャッチ
 - ・股通しキャッチ
 - ・ペアでキャッチボール（表面、裏面、状況に応じた面）
 - ・ボールを変える（軍手や手袋→新聞紙を丸めたもの）
- (3) 動画で行った動き以外に、段ボールラケットを使って、他にどのような動きの工夫ができるか考えよう。さらに、他にどのようなボールでできるか試してみよう。
- (4) 運動を通して、気付いたことや考えたことについて、取組シートに記録しておこう。

<学習のヒント>

- ラケット作成時には、カッターの扱いに注意しましょう。また、運動時には周囲をよく確認し、安全に留意して行いましょう。
- 自己の体力の程度に応じて無理のない運動を行いましょう。