

# 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/hSai2SKtoU4>

### ○「体づくり運動」体の動きを高める運動

大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばしたりして、手足ケンパに挑戦しよう。

### <用意するもの>

マスキングテープなど床を傷つけないテープ

### <準備>

右図のようにテープでラインを等間隔に3本引きます。

※テープがない場合はラインを引かずに  
ステップだけチャレンジしてもOK!



### <取り組み方>

(1)動画のリズムに合わせて、手や足を置いてみよう。

例)



(2)ラインの幅を広げたり、狭めたりするなど工夫し、自己に適した幅を考えよう。また、動画以外にさまざまな動きを考えて挑戦してみよう。

(3)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>

■自己の体力に応じた運動を行いましょう。

■体調の変化に気を付けたり、実施前に場所の安全を確認するなどして、安全に気を配って実施しましよう。