

# 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/1dpM-ubfM40>

○「体づくり運動」～体の動きを高める運動～

「動きを持続する能力」を高めるための運動に取り組もう。

### <取り組み方>

○ワークシートの手順にしたがって、体を動かしてみよう。

- (1) ワークシートや動画を参考に、「動きを持続する能力」を高める「ラインケンパ」に挑戦しましょう。
- (2) 自分の体力の程度に応じて、「ラインケンパ」のメニューを作ってみましょう。
- (3) 自分が作ったメニューに取り組み、気付いたことをワークシートに記入しましょう。

### <学習のヒント>

- 周囲を良く確認し、安全に留意して行いましょう。
- 心拍数や疲労感などを手掛かりに、無理のない運動の強度、時間、回数で行いましょう。

# 「体づくり運動」 …「ラインケンパ」で動きを持続する能力を高めよう①…

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

◎ 準備 床に1本のラインを引く。（床を傷つけないマスキングテープなどを貼る）

※ラインの長さは運動する場所の広さに合わせて自由でOK！

※テープを貼れない場合は、ラインを引かずにステップだけでもOK！

◎ 「ラインケンパ」に挑戦しよう

≪ステップの例≫ ①ケンパ ②ゲー・チョキ・パー ③クロス・パー



(1) 動画や上のイラストを参考に①～③のステップを確認して動いてみましょう。

最初はゆっくり動き、できるようになったらスピードを上げてみましょう。

(2) ①～③の動きを組み合わせて簡単なメニューを作り、動いてみましょう。

(例) ①ケンパ4回→②ゲー・チョキ・パー2回→③クロス・パー4回→④ゲー・パー・チョキ2回

1.	×	回	2.	×	回
3.	×	回	4.	×	回

(3) 上のメニューを繰り返して3～5分程度動き続けてみましょう。

※自分の好きな曲に合わせて動いてみましょう。呼吸や筋肉がつかなくなった時は、途中で足踏みを入れるなど、自分の体力に合わせた工夫を入れても構いません。動き続けることを目指しましょう。

(4) 自分で作ったメニューに取り組んでみて気付いたことを書きましょう。

.....

.....

.....