

【保健体育】

動画の解説もあります。



＜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。

②【巧みな動き】＜25日～29日＞

今週はココ

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

☞巧みな動き ※やってみた運動を書いてください

☞動きを難しくするための工夫を書いてみよう。  
例：ボールを上に向けて半回転してキャッチを一回転にする。

※今週は巧みな動きについて行いました。  
来週以降③⇒④⇒⑤と進んでいきます。

＜学習のヒント＞

- 巧みな動きができるようになったら、少し難しい動きに挑戦してみよう。
- 室内で行う場合も安全に留意して行いましょう。

①【体の柔らかさ】＜18～22日＞

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荷物として、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

今後の見通しです。  
今週はやらなくていいです。

③【力強い動き】

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

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

--

### 資料 ボディパーカッションについて

#### 1 やり方

- ①胸を張って姿勢よく立ち、足を広げます。
- ②手は常に右・左・右・左というように、交互に動かします。
- ③マークはモデルを背面から見えています。
- ④用紙を見ながら、黒い部分を叩いてください。

左胸	右胸
左もも	右もも

★動画にてやり方を詳しく説明しています。見ながら真似てチャレンジしてください★

#### ボディパーカッションの楽譜

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯

#### 自分オリジナルのボディパーカッションを作ってみよう！！

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯