

# 学習課題(中学校1・2・3年生)

## 【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。  
1学期に取り組んでいた学習課題です。復習になります。

＜取り組み方＞ 動画 URL <https://youtu.be/GhXGFz43sI0>

動画とイラストを参考にどんな運動があったか思い出してみよう。

### ①【体の柔らかさ】〈5月18～22日〉

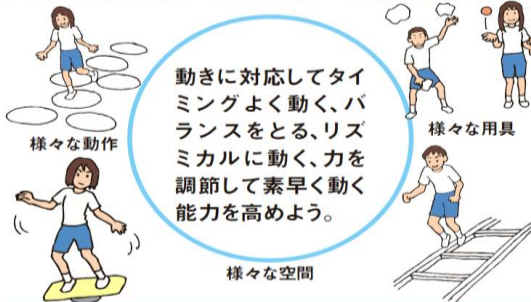
どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。



柔らかさ

### ②【巧みな動き】〈5月25日～29日〉

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。



巧み

### ③【力強い動き】〈6月1日～5日〉

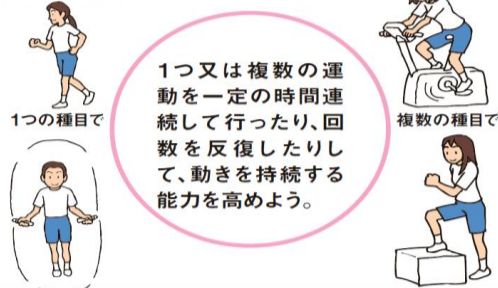
繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。



力強い

### ④【動きを持続する能力】〈6月8日～12日〉

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。



持続

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つを選び、具体的な運動を書こう ■運動後に実感した効果を考えてみよう

--	--

### ＜学習のヒント＞

■日常生活の中にも体を動かす機会を考えてみましょう。

■室内で行う場合も安全に留意して行いましょう。