

学習課題(中学校2年生)



【保健体育】

<学習内容> 動画 URL <https://youtu.be/0m5p8XzXdfw>

体育理論 スポーツの効果と安全

「スポーツの効果と安全」（教科書 P152～156）

○スポーツや運動の計画を立てましょう。

○動画を見て、いろいろな準備運動を体験してみましょう。

動画の解説もあります



<取り組み方> 動画を見て、ワークシートにまとめましょう。

(1) 自分が普段行っている（または、挑戦したい）スポーツや運動を楽しく安全に行うために、計画を立てましょう。

- ・目的
- ・実施するスポーツ（運動）
- ・目標（タイムなど具体的なもの）
- ・頻度（週に何回行うか）
- ・時間、量（1回の活動時間や回数など）

(2) 自分で立てた計画を実行するにあたって、安全面・自己管理で気を付けることができるだけ多く書き出してみましょう。

- ・開始時
- ・行っている最中
- ・終了時

(3) 動画を見て、いろいろな準備運動（スポーツの特性に応じた運動）を体験してみよう。どのような特徴があり、どのように感じたか整理してみよう。

- ・器械運動における準備運動
- ・バレーボールにおける準備運動
- ・サッカーにおける準備運動
- ・陸上競技における準備運動
- ・バスケットボールにおける準備運動

<学習のヒント>

(1) 教科書 P152～153 を参考にしましょう。

(3) 運動を行うときは、身の回りに危険な物がないか確認して行いましょう。また、怪我をしないために、十分にストレッチをしてから運動しましょう。

『スポーツの安全な行い方』

_____年_____組_____番 名前_____

- (1) 自分が普段行っている（または、挑戦したい）スポーツや運動を楽しく安全に行うために、計画を立てましょう。（教科書P152～153を参考にしましょう。）

例) 腕力をつけたいので、腕立て伏せを行います。 目標は腕立て伏せを連続で50回行うことです。そのために週に2回次のようなトレーニングをします。20回の腕立て伏せを3セット15分以内で実施します。

目的…

スポーツまたは運動…

目標…

頻度…

時間…

過剰であればけがや体調不良の原因になり、不足すれば効果が小さいよ。自分に合った計画を！



- (2) 自分が立てた計画を実行する上で、安全面や自己管理の面で気をつけることを運動開始時、運動中、運動後に分けて、できるだけ多く挙げてみましょう。

運動の開始時
運動中
運動終了時

- (3) 「やってみよう」動画を参考にして、スポーツや運動の特性に合わせた準備運動に挑戦しましょう。体験した後に、特徴的な準備運動など、どのように感じたか感想をまとめてみましょう。

--

※動画の各運動は、十分にストレッチを行ってから実施してください。