

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/Z6If0Q5KkpE>

「体づくり運動」体の動きを高める運動

自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたりおろしたり、同じ姿勢を維持したりしながら動物歩きをしてみよう。

<取り組み方>

(1) 動画を参考に、それぞれの動物歩きに挑戦してみよう。

- ・アヒル歩き
- ・ワニ歩き
- ・クモ歩き
- ・アシカ歩き
- ・ペンギン歩き

(2) 歩く距離や順番を変えるなどの工夫をして、自己の体力に応じた強度の運動にしてみよう。

(3) 運動を通して、気付いたことや考えたことを、取組シートに記録しておこう。

<学習のヒント>

- 周囲をよく確認し、安全に留意して行いましょう。
- 自己に応じて無理のない程度で運動を行いましょう。