

# 学習課題(中学校1・2年生)



## 【保健体育】

### <学習内容>

#### ○「体づくり運動」～体の動きを高める運動～

高めたい体の動きのねらいに合わせて、「ラインケンパ」をアレンジしたオリジナルメニューを作ってみよう。

### <取り組み方>

- (1) ワークシートの『体の動き』と、その動きを高めるための運動』を読んで、高めたい体の動きを一つ選び、その理由をワークシートに記入しましょう。
- (2) ワークシートや動画を参考に、体の動きを高めるための運動のねらいに合わせて、「ラインケンパ」のメニューをアレンジし、考えたオリジナルメニューをワークシートに記入しましょう。
- (3) オリジナル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>

- (2) 体の柔らかさや巧みな動きを高める運動を行う際には、一つの運動を反復してから次の運動を行うと効率的です。また、力強い動きや動きを持続する能力を高める運動を行う際には、自分の体力の程度やねらいに応じて、回数や運動時間を設定しましょう。
- (3) 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、回数になっているかなどや、運動することで心や体がどのように変化するかなどについて、考えてみましょう。

## 「体づくり運動」 ～体の動きを高める運動～

「ラインケンパ」をアレンジして、高めたい体の動きに応じたオリジナルメニューを作ろう

年 組 番 氏名

(1) 下の□□□□を読んで、自分が高めたい体の動きを一つ選ぼう。

「体の柔らかさ」 ・ 「巧みな動き」 ・ 「力強い動き」 ・ 「動きを持続する能力」

○ 選んだ理由は…

■ 「体の動き」と、その動きを高めるための運動のねらい

○ 「体の柔らかさ」…体の各部位の可動範囲を広げる

例) 全身や体の各部位を振ったり回したり、曲げたり伸ばしたりするなど

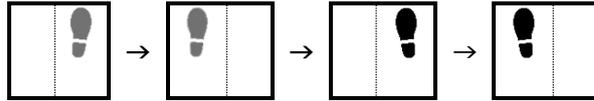
【参考動画】 「クロス・パー」の動きを、ゆっくりと、体を大きくひねりながら行う

○ 「巧みな動き」…タイミングよく/力を調整して/バランスをとって/リズムカルに/素早く動く

例) ステップに合わせて手の動きを加える/リズムやスピードに変化をつける など

【参考動画】 ①バランスをとってステップする(イン&アウト) ②足の動きに対応して手の動きを加えるなど

※イン&アウト(右イン・左アウト)



○ 「力強い動き」…自分の体重や物などの抵抗を負荷に、それらを動かしたり移動したりする

例) 大きくしゃがみこむ動作を加える/水を入れたペットボトルを持って動くなど

【参考動画】 「クロス・パー」の動きを、深く沈みこみながら、速く動こう

○ 「動きを持続する能力」…運動を組み合わせて、一定の時間に連続したり、一定の回数を反復したりして行う

例) 様々なステップを組み合わせ、好きな音楽1曲分や、自分で決めた回数を反復して行うなど

(2) 自分のねらいに合わせて、「ラインケンパ」のオリジナルメニューを作ろう。

【準備】 ※ラインの数を増やしたり、家にある道具を用いたりしてもかまいません。

【メニューの行い方】 ※どのような動きを、どれくらいの時間や回数行くと良いか、考えましょう。

【メニュー実施のポイント】 ※行うときに意識することや、安全面で気をつけることを書きましょう。

(3) オリジナルメニューを行って、気付いたことを記入しよう。

.....

.....