

【 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。

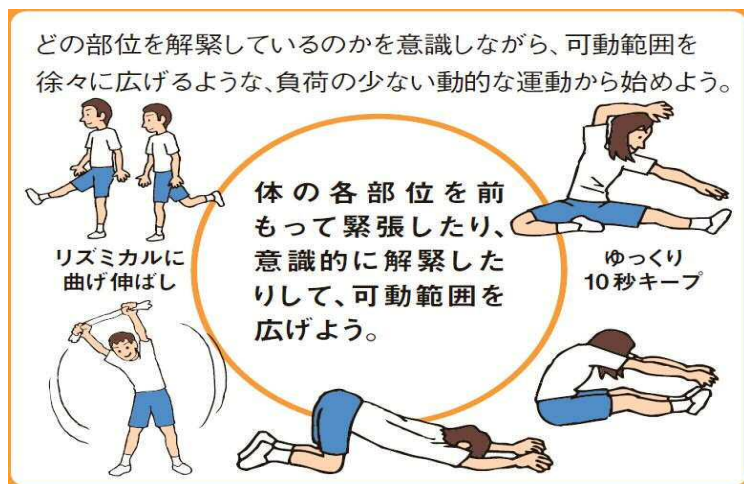
＜取り組み方＞

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。

①【体の柔らかさ】＜18日～22日＞

今週はココ

今後の見通しです。
今週はやらなくていいです。



☞ 柔らかさ ※やってみた運動を書いてください

☞ どのくらいの負荷をかけるとよいだろうか？

※今週は体の柔らかさについて行いました。来週以降
②⇒③⇒④⇒⑤と進んでいきます。

＜学習のヒント＞

- 体の柔らかさで気持ち良いとちょっと痛いところの間を探してみよう。
- 室内で行う場合も安全に留意して行いましょう。

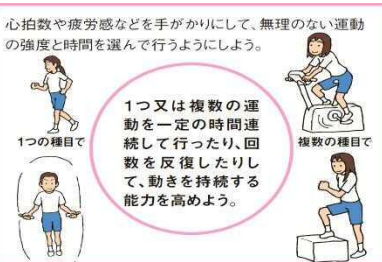
②【巧みな動き】



③【力強い動き】



④【動きを持続する能力】



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

--