



保健体育の課題2・3年生



中学生期は“心”も“身体”も大きく変化する大切な時期です。その中で健康に成長していくためには適度な運動・睡眠・バランスのよい食事が欠かせません。そしてこの時期についていた体力がこれから先の健康・成長にも大きな影響があります。

しかし、コロナウイルスの影響で普通の生活ができない今、運動不足ややりたいことができずストレスが溜まっている人も多くいるはずです。だからこそ、改めて“健康”について考え、自分の健康を自分で守り抜く術を考えていきましょう。また、感染症にからず健康に過ごしていくためには、自らの体力を維持向上させて免疫力を高める必要があります。学校が再開されるまで先は長いですが、各自で運動を継続させていきましょう。そして、学校が始まったら広いグラウンドや体育館で思いっきり走ったり仲間と球技をしてスポーツを楽しみましょうね。それまで、元気に過ごしてください。

週4日以上の運動と体育ノートの記入



運動課題について

「運動メニュー」一覧に記された運動を毎週4日以上を目標に行いましょう。1日に取り組む種目は、ABCの中から2種目ずつ選んでください。(●×2、▲×2、◆×2)もの足りない人は、ぜひ種目数や回数を増やしたり、自分で新たに種目をプラスして行ってみましょう。熱があつたり体調が悪い場合には、無理せずその日は安静に過ごしましょう。

ノート課題について

●2・3年生は昨年度、使用していた保健体育ノート(A4サイズ)の続きから使用してください。

●表紙には【保健体育】と自分で考えた【タイトル】と【名前】を記入してください。

※2・3年生はタイトルを書き加えてください。

※タイトルは「めざせ！健康生活！」「元気が一番！」など自由です！！

●昨年度使用したノートの続きのページに、3月中に取り組んだ「体育運動習慣カード」を貼ってください。

●ノートには、運動した日の「運動メニュー」と「振り返り・気づいたこと」を記録しましょう。

●「振り返り・気づいたこと」は、運動を行った際の体の変化だけでなく、心やモチベーションの変化など

自分自身の精神状態も分析して記入してみましょう。

●ノートは全学年、学校再開後に提出してもらいます。

記入方法

① 日付:○/○(○) 運動した時間帯

② <運動メニュー>

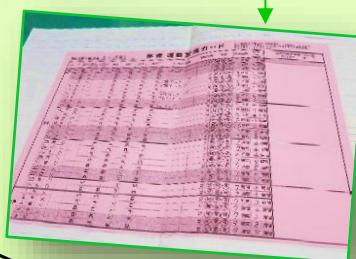
A:2種目以上

B:2種目以上

C:2種目以上

プラス:

③ <振り返り・気づいたこと>



4/8(水) 10:00 ~ 11:00 <運動メニュー> A:ラジオ体操、開脚ストレッチ、長座体前屈 B:上体起こし60回、腹筋60回と片足スクワット C:跳跳び-前跳び10分、バーピングランプ <振り返り> 気温上がり、7時なので、運動時は重くだけて少し汗がかかる。やる前は、気持ちが乗らなくてけど、運動しあげながら集中できました。3月より運動習慣カードに取り組めたらから、明日以降もがんばって腕を伸ばしていこうと思う。 朝寝が高岡で起きると、長座体前屈でつま先に手がとどくくらい体を伸ばして立ち直りで床にあがめにくく、筋力をつけたい。
4/9(木) 19:00 ~ 20:00 <運動メニュー> A:開脚ストレッチ、長座体前屈 B:片足スクワット、片足スクワット、垂直跳び C:陸投登り、段差上り下り、バーピングランプ プラス:ランニング5km、倒立 <振り返り> 昨日よりも少しだけストレッチが楽しかった。時間帯が夜だったので今日は足の筋肉をいい感じにからせながら明日は筋肉痛で走られるか心配だったが、段差上り下りは、段差が最もの中でもなかなか見当たらず、リビングのイスを使っていたらお隣さんいに怒られた。だから今日はプラスでランニングをした。 3月からは週に5日ぐらい公園でランニングを始めたけど、今はなかなか外に出歩くのが少なくなった(ほとんど人がいないからうとうとしていた)。

運動メニュー 一覧

運動種目	回数・時間
A 「柔軟性」を高める運動	
●ラジオ体操	NHK6時半
●開脚ストレッチ	各30秒
●長座体前屈	30秒
●前ももストレッチ	左右30秒
●ブリッジ	30秒
B 「筋力」を高める運動	
▲上体起こし	30回
▲膝付き腕立て	10回
▲腕立て	10回
▲両足スクワット	10回
▲片足スクワット	左右10回
▲垂直跳び	10回
C 「持久力」「敏捷性」を高める運動	
◆自転車こぎ	100回
◆縄跳び - 前跳び	5分間
◆縄跳び - かけ足跳び	100回
◆縄跳び - 片足前跳び	左右50回
◆縄跳び - あや跳び	50回
◆縄跳び - 二重跳び	50回
◆腕立てランニング	50回
◆階段登り	100段
◆段差上り下り	100回
◆バービージャンプ	10回
◆「ひろがれ、せたがや」	YouTubeで検索
Basic ハ"-シ"ヨン	

足を横に開いて背筋を伸ばしながら上体を ①前②右③左 に倒す



膝を後ろに曲げて手で足首を持ち、前ももを伸ばす。



肩幅に足を開き背筋を伸ばしたまま、90度まで膝を曲げる。膝がつま先よりも前に出過ぎないように注意する。



肩幅に足を開き背筋を伸ばしたまま、90度まで膝を曲げる。膝がつま先よりも前に出すぎないように注意する。

片足で立ち、つま先の前に箱を置く。支持脚の膝を曲げながら支持脚と反対の手で箱をタッチする。



仰向けになり足を斜め上に上げ両足を自転車をこぐように回転させる。早さや回転の大きさを変えて負荷を調節する。



腕立て伏せの姿勢になり両足を前後に開き左右交互に入れ替える。膝が胸に着くようにしっかり股関節を開く。



- ①地面に手をついてしゃがむ
- ②両足を後ろに伸ばし腕立て伏せの姿勢
- ③両足を曲げ手に近づける
- ④真上にジャンプし、手を頭上でたたく
(①→②→③→④→①→②→…繰り返し)

