



② 体づくり運動に関する知識を身につけよう！！

⇒ 本時の内容：「運動の原則」について理解しよう

どのようなねらいをもつ運動か	偏りがはないか
<b>「運動の原則」</b>	
自分に合っているか	どの程度の回数を反復するか、あるいはどの程度の期間にわたって継続するか

③ 運動を計画するにあたって

**体を柔らかくする組み合わせ**

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。

体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりして、可動範囲を広げよう。

リズミカルに曲げ伸ばし

ゆっくり10秒キープ

**巧みな動きの組み合わせ**

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズミカルに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。

様々な動作

様々な用具

様々な空間

**持続する運動の組み合わせ**

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

1つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

1つの種目で

複数の種目で

**力強い動きの組み合わせ**

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

自己の体重や抵抗を荷重として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

重い物で

二人組で

自体重で

**健康に生活するための体力を高めるのに適した運動の例**

公園を散歩

サイクリング

柔軟運動

ペットボトル等を用いて

自体重を用いて

**運動を行うための体力を高めるのに適した運動の例**

動きを持続する能力

巧みな動き

体の柔らかさ

力強い動き

◎学習の振り返り

グループの活動	個人の振りかえり
みんなで楽しく活動することができましたか。 5・4・3・2・1	楽しく体を動かせましたか。 5・4・3・2・1 めあては達成出来ましたか。 5・4・3・2・1

感想 (運動の原則について、理解したこと、考えたことや感じたことなどを書きましょう)
