

体づくり運動 学習カード④ 氏名【 】

《本時の目標》

エキスパート活動で運動例について、知識を深め、自分のコース、グループに必要なと考える運動を選択しよう

《学習の流れの確認》

①	②	③
体ほぐしの運動 ・ラジオ体操第2 ・音楽に合わせて	ねらい担当者別話し合い=エキスパート活動 ・ <u>スポーツコース</u> と <u>健康コース</u> の担当者を混ぜて実施する ↓ ・ねらいごと（「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」）に各グループ（ホーム）から担当者が集まり、運動の紹介や意見を出し合う。	伝達する運動を選択する。 ※2つに絞っておく

《学習活動》

① 体ほぐしの運動

※ ボールを使った運動、音楽に合わせての運動



心と体の状態について気づいたこと・感じたこと

仲間との関わり合いを通して気づいたこと・感じたこと

② これまでのふりかえり

(1) 体づくり運動に関する知識

「運動の原則」

- ① どのようなねらいをもつ運動か ② 偏りがいないか ③ 自分（コース）に合っているか
- ④ 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

「体の構造」

- ① 関節には可動範囲があること ② 同じ運動をしすぎると関節に負担がかかる
- ③ 関節に大きな負荷がかからない姿勢がある ④ 体温が上がると筋肉は伸展しやすくなる

(2) 運動の計画の立て方

- ① まず、自分の選択したコース（「健康に生活するための体力=健康コース」か「運動を行うための体力=スポーツコース」）のねらいを確認し、自己の健康や体力の実態と実生活に応じて、運動の計画を立てて取り組む
- ② コースのねらいをふまえて、「運動の種類」「強度」「量・回数・時間」をしっかりと考え、運動の組み合わせも工夫しながら計画を立て、実践する
- ③ 運動の種類については、「体の柔らかさ」、「巧みな動き」、「力強い動き」、を高めるための運動の3つを、偏りのないようにバランスよく作成・設定する。「動きを持続する能力」については、運動を組み合わせることで「持続する能力」を高めると考えることにする。

☆ ③担当者別に話し合い具体的な運動を出し合おう

担当するねらいに○をつける → 「柔らかさ」 「巧み」 「力強い」

運動の種類	強度 (※自覚的運動強度)A～C	量・回数・時間	ホームグループで説明する時に伝える時のポイント。 「運動の行い方」「運動のコツや効果」「安全面で気をつけることなど」
例 V字腹筋＋クランチ	A (柔軟系は、空欄もあり得る)	V字腹筋 10回×2セット＋クランチ20回 リカバリー10秒	「行い方」～腹筋に力を入れてタイミングよくV字をつくる。 「コツ」～膝、肘は伸ばしてできるとよい。脚をおろすときは、かかとを地面につけないでできると負荷がかかる。 「安全面」～タオルを下に敷くとよい。
1			
2			
3			
4			
5			
6			

↑ 自分のグループで説明する運動を選んで、○をつけておこう

◎学習の振り返り

エキスパート活動	個人の振り返り
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 (理解したこと、思考したこと、工夫したこと、改善点や感じたこと、などを書きましょう)
