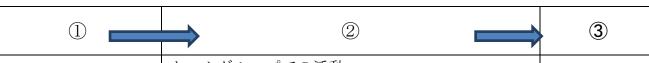
]

≪本時のねらい≫

仲間と意見を出し合い、バランスのよい組み合わせで 実生活に生かす運動計画をつくろう

≪学習の流れの確認≫



健康コース、スポーツコースに分かれての活動

体ほぐしの運動

- ペアでの運動
- ・バランスのよい運動の組み合わせ
- ペアで運動を考える



心と体の状態 仲間との関わり合い

気 づいたこと・感じたこと を仲間と伝え 合おう。

ホームグループでの活動

① 前回の授業で、ねらいごと(「体の柔らかさ」 「巧みな動き」「力強い動き」)に集まって話し 合い作成したものを、グループに戻って説明(紹

介)する。

説明の行い方

○ 説明の順は、「体の柔らかさ」「巧みな動き」 「力強い動き」で行う。

※全員起立して活動を行う。

- 説明する人は、必ず動きながら「行い方」 「ポイント」「安全に行う上で気をつけること」 と」をグループのメンバーに伝えること。
 - ※グループのメンバーは、担当者の説明を聞きながら**一緒にやってみる**。
- 全ての説明は15分を目安に行う。
- ② 健康コース、スポーツコースのねらいをふま えて、実生活に生せるような運動の計画につい て話し合い、作成する。
 - ※ ここでいう実生活というのは、家庭(日常) 生活に限定したものではなく、部活動であったり、<u>今後のあらゆる生活を視野に入れ</u>て考える。その上で、グループでの意見交換を積極的に行い、<u>最終的にマイメニューを考える際に、参考になるような運動計画</u>を立てられるとよい。

計画の実践

「回数」「量」 「強度」「時間」 「運動の種類」 等が適切かどう かを確認しなが ら取り組む。

1	白分のコー	ースとわら	いを再確認し	上うしし
\ I /		へしゅう		, o

スポーツ	調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高める
コース	ために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てる。
健康	運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで
コース	日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てる。
<u> </u>	

②コースのわらいをふきえた上で、仲間と意見を出し合い、バランスのよい組み合わせで、実生活に生かせるような運動計画をつくろう

順 番	運動の種類	量・回数・時間	強度 (A~C)	3 7 1	④ 実 際 に	5 1 7	量・回数・	強 (A~
	柔			プで作成し	や	スの		
1	巧			作	2	ねら		
	カ			FX.	ሪ	61		
	柔			た。	みてどうだ			
2	巧			通過	ど	31		
	カ			動計	うだ	をふまえて		
	柔			画	2	7		
3	巧			を	っ た	,		
	カ			画を実践しよう	か考えよう	修正		
	柔			Û	え	Ü		
4	巧			を	ょ	7		
	カ			つ	7	修正してみよう		
	柔					うう		
5	巧							
	カ							
	柔							
3	巧							
	カ							

◎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。	意見を言うことができましたか。	5 • 4 • 3 • 2 • 1	
5 • 4 • 3 • 2 • 1	めあては達成出来ましたか。	5 • 4 • 3 • 2 • 1	

感想	(気づいたこと、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)	