

体づくり運動 学習カード①

氏名【 】

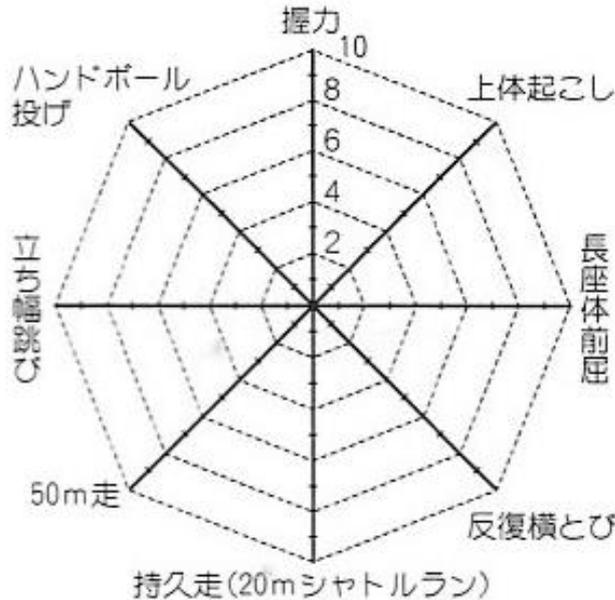
①あなたの体力を分析してみよう。

○ 私の体カプロフィールをつくろう

新体カテストの測定結果をもとに、プロフィールを作成し、どの面がすぐれ、どの面が不足しているかを理解しよう！！

テスト項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	
記録					
全国平均	男 34.90 女 25.59	男 30.44 女 25.03	男 47.73 女 48.15	男 55.92 女 48.56	
テスト項目	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	シャトルラン	持久走
記録					
全国平均	男 7.44 女 8.58	男 213.56 女 173.83	男 23.82 女 14.43	男 96.64 女 61.19	男 6.05 女 4.41

あなたの体カプロフィール（体カテストの結果）より、得点の高い体力と得点の低い体力を記入しよう



○ 得点の高い体力要素

○ 得点の低い体力要素

②あなたの生活習慣を見直してみよう。

最近 1 週間の生活行動を振り返ってみよう→【食事 風呂 睡眠 学習 運動】

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月																				
火																				
水																				
木																				
金																				
土																				
日																				

○食事について

- 3食バランスよく食べた
- 時々食べない
- 食べない
- 偏食が多い

○睡眠時間について

- 十分睡眠時間を確保
- やや睡眠不足
- 昼夜逆転

○運動について

- 毎日運動している
- 週に半分くらい
- 全く運動していない

○疲労具合について

- ほとんど疲労なし
- 時々疲れを感じる
- 常に疲れている

③あなたはどちらのコースを選択しますか。

コース名	
健康コース (健康体力)	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て取り組む
スポーツコース (運動体力)	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たりするために、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て取り組むこと。



選んだコース…()コース
その理由

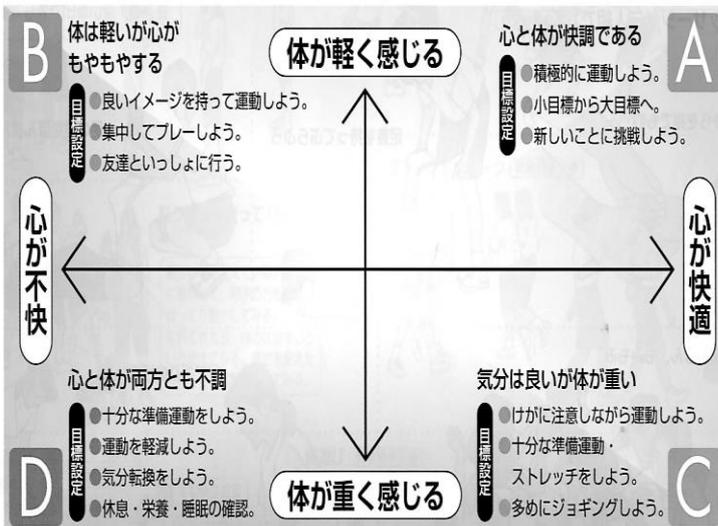
運動強度(1分間心拍数) = 「(220-年齢) × 目標とする強度※」

※目標とする強度

- ・健康の維持・増進・・・0.5~0.6
- ・体重減量、筋力の維持・増強・・・0.6~0.7
- ・筋力・体力の増強・・・0.8~

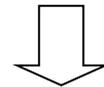
1 あなたの心と体は、今、A~Dのどの領域ですか。

目標設定を参考にして心と体のバランスをよくして、楽しく運動を行えるようにしましょう。



(2) ペアで体ほぐし運動をしよう!

気づいたこと・感じたことを書こう



④運動を継続することの意味や大切さについて考えたことを書いてみよう。

体づくり運動

体づくり運動資料

体ほぐしの運動

体の動きを高める運動

<p>体づくり運動の意義とは？</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 自分や仲間の心と体に向き合って心と体をほぐし、体を動かす「楽しさ」や「心地よさ」を味わう。 • 進んで運動に取り組む「気持ち」を高める。 • 体の「柔らかさ」、「巧みな動き」、「強い動き」、「運動を続ける能力」を高める。 <p style="text-align: right;">☞資料集P5</p>
<p>体ほぐしの運動とは？</p>	<p>心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くこと、仲間と自主的に関わり合うことをねらいとして行われる運動</p> <p style="text-align: right;">☞資料集P8～10</p>
<p>体の柔らかさを高めるための運動とは？</p>	<p>全身や体の各部位を振ったり回したりすることや、曲げたり伸ばしたりすることによって体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動</p> <p style="text-align: right;">☞資料集P14～16</p>
<p>巧みな動きを高めるための運動とは？</p>	<p>自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、力を調整して動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動</p> <p style="text-align: right;">☞資料集P17～19</p>
<p>力強い動きを高めるための運動とは？</p>	<p>自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動</p> <p style="text-align: right;">☞資料集P20～22</p>
<p>動きを持続する能力を高めるための運動とは？</p>	<p>一つの運動又は複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動</p> <p style="text-align: right;">☞資料集P23～25</p>
<p>実生活に生かす運動の計画</p>	<p>実生活に生かす運動の計画では、自己の日常生活を振り返り、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るために、<u>体の動きを高める運動の計画を立てて取り組むことが大切</u>である。</p> <p>☆計画を立てる上でのポイント</p> <p>◎ 「健康に生活するための体力」、「運動を行うための体力」を高めるなど、自己の体力に関するねらいを設定して、<u>自己の健康や体力の実態と実生活に</u>応じて、運動の計画を立てて取り組む</p> <p>◎ 健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を目指すために運動の計画を立てる上でのポイントは、これまでに学習した「<u>体の柔らかさ</u>」、「<u>巧みな動き</u>」、「<u>力強い動き</u>」、「<u>動きを持続する能力</u>」を高めるための運動を行うとともに、それらを<u>組み合わせることを踏まえて</u>、運動不足を解消する、体調を維持するなどの健康に生活するための体力や運動を行うための調和のとれた体力を高めていく運動の計画を立てて取り組む</p> <p>◎ ①ねらいは何か、②いつ、どこで運動するのか、③どのような運動を選ぶのか、④どの程度の運動強度、時間、回数で行うかなどに着目して運動を組み合わせ、計画を立てて取り組めるようにすることが大切</p> <p style="text-align: right;">☞資料集P26</p>

