

保健体育の学習について

中野区立北中野中学校
保健体育科
2020. 5. 11

保健体育の学習を通して **心と体を健康** にしましょう。

- ① 健康の保持・増進
- ② 肥満防止（生活習慣病の予防）
- ③ 気分転換

自宅での学習が続きますが、今、そして将来の自分の健康をつくるのは「今」であり、「自分」です。

友だちとお互いに顔を見合わせながら、声をかけ合いながらの活動は難しいですが、「みんなも一緒に頑張っている！」と思いながら取り組むことで、支え合っていきましょう。



※1週間に3時間「保健体育」の時間があります。

2時間：【運動をする】 1時間：【知識を得る】にあてましょう。

※保健体育の時間以外にも体を動かしてください。

※インターネットを使用して運動の参考にする場合は、「サイトの安全性」「通信料」「使用時間」など、保護者と相談して活用しましょう。紹介したもの以外にも多くのサイトがあります。

※運動をする際は、屋外でも「密集」「密接」を避けましょう。

課題1：【運動をする】 ★ 資料で紹介している運動から選んで取り組んでみましょう。

1時間の中で2～3つ行える組み合わせもあります。

★ 紹介した運動以外の運動も OK。

★ 体育の時間以外に運動を行い、この時間は別の学習を進めても OK

(外で運動を行う場合も、時間帯や人ごみを避けるなど工夫してください)

① 今日取り上げる体力要素（全身持久力・柔軟性など）を考える	5分
② ウォーミングアップ	10分
③ 選択した運動1	15分
④ 選択した運動2	15分
⑤ 整理運動・クールダウン	5分

月
日
曜
日
星

課題2：【知識を得る】 ★ 教科書・ワーク・配布プリントを参考に学習を進めましょう。

① 教科書・保健学習ノート・プリント確認	5分
② 教科書を読む（資料部分も含む）	10分
③ プリントの空欄部分に語句や自分の考えを記入する	15分
④ 保健学習ノート「ウォームアップ」を解く。	10分
⑤ 保健学習ノート「学習のまとめ」を解く。	10分

月
日
曜
日
星

用意するもの：縄跳び、お手玉2～3個（なければ新聞紙半分を丸くして、それをアルミホイルで包む）

縄跳び

全身持久力・筋パワー

【課題】

- ① 前回して何回跳べたか（3分）
 - ② 二重跳びで何回跳べたか（1分）
- <①と②を3セット（休憩を入れながら）>

【チャレンジメニュー】

- ③ 後ろ回して何回跳べたか（3分）
- ④ 交差跳びで何回跳べたか（1分）
- ⑤ かけあし跳びで何回跳べたか（3分）
- ⑥ あや跳びで何回跳べたか（1分）

ウォーキング

全身持久力

【課題】

- ① いい姿勢で30分歩こう
(パブリックマナーのためにマスクを着用しよう)

【チャレンジメニュー】

- ② 時間を伸ばして歩こう
- ③ 歩いている間に早歩きをいれてみよう

ジョギング

全身持久力

【課題】

- ① 歩かず続けて走れるペースで15分走ろう
(パブリックマナーのためにマスクを着用しよう)

【チャレンジメニュー】

- ② 時間を30分にして走ろう
- ③ 途中3分程度ペースをあげてみよう
- ④ コースに坂道を入れてみよう

ランニング

全身持久力

【課題】

- ① 息が上がるペースで15分走ろう
(パブリックマナーのためにマスクを着用しよう)

【チャレンジメニュー】

- ②時間を20分にして走ろう
- ③途中3分程度ペースをあげてみよう
- ④コースに坂道を入れてみよう

超ラジオ体操

●超ラジオ体操（NHK） 在宅でも出来る！運動不足解消！

<https://www.nhk.or.jp/d-garagemov/movie/205-1.html> 【課題】

*映像を参考に体操してみよう

ラジオ体操

●ラジオ体操第1（NHK）

<https://www.youtube.com/watch?v=feSVtC1BSeQ>

【課題】

- ① 映像を参考に体操してみよう
- ② 正しい動き・順番を覚えよう

お手玉

調整力

【課題】

- ① 2個のお手玉を両手で回しながら
- ② ①の逆回し
- ③ 2個のお手玉を片手で回しながら
- ④ ③の逆の手で

【チャレンジメニュー】

- ⑤ 3個のお手玉を片手で回しながら

ストレッチ

柔軟性

【課題】

- ① ステップアップ中学体育の扉絵の「基本のストレッチ」を見て、20秒ずつやってみよう

【チャレンジメニュー】

- ② 時間を30秒にしてやってみよう

筋トレ

筋力・筋パワー

【課題】 ①を3セット行う

- ① 20秒ずつやってみよう

1 バーピー 2 腹筋 3 スクワット

4 斜め腹筋 5 背筋 6 腕立て伏せ

7 ランジ 8 アルファベットを足で書く

9 片足スクワット 10 斜め背筋

●みんなで筋肉体操（NHK）

<https://www4.nhk.or.jp/P4975/24/>

