

自分で決めた運動を進んで計画的にやってみよう。

【中学校用】

運動と運動時間を書こう	項目	例	日 月曜日	日 火曜日	日 水曜日	日 木曜日	日 金曜日	日 土曜日	日 日曜日
【例】	いつ	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方	朝 昼 夕方
・朝 さんぽ 20分	運動の ねらい	長く運動することが苦手なので、ゆっくりと続けて運動する内容を選んでいきたいです。							
・昼 なわとび 20分	運動の種類	・なわとび 前まわしとび 10分間 ・ジョギング 20分間							
・夕方 ジョギング 20分	運動した 時間	30分	時間 分						
ストレッチ 運動 20分	運動した 感想	なわとびは10分間続けて跳ぶことができたけど、ジョギングは少し歩いてしまった。明日はペースを考えて続けて走れるようにしたい。							
など									

※体づくり運動のページをみたり、今での学習した運動を取り入れたりして、計画を立てて運動してみましょう。

※食事や睡眠をしっかりとって、規則正しい生活をしましょう。

なわとびカード

名前 ()

種目		点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
前 回 し と び	両足とび	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
	かけ足とび (左右で1回)	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
	かた足とび	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
	あやとび (交差で1回)	30	35	40	45	50	60	70	80	90	100	110
	交差とび	30	35	40	45	50	60	70	80	90	100	110
	二重とび	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
	あや二重とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	交差二重とび	3	5	7	10	13	15	17	20	25	30	35
後 ろ 回 し と び	両足とび	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
	かけ足とび (左右で1回)	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
	かた足とび	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
	あやとび (交差で1回)	30	35	40	45	50	60	70	80	90	100	110
	交差とび	30	35	40	45	50	60	70	80	90	100	110
	二重とび	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
	あや二重とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
	交差二重とび	3	5	7	10	13	15	17	20	25	30	35

得点表 (自分の得点を合計しよう)

合計点: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

級: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 特2 特1

体づくり運動

— 実生活に生かそう —

体力を高める運動

運動の計画に取り組んでみよう

効率のよい組み合わせ(一つのわらのいの運動の組み合わせ)

体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を伸ば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、静的な運動から始めよう。

体の各部分を前もって緊張したり、運動的に解凍したりして、可動範囲を広げよう。

リズミカルな肩の伸ばし

ゆっくりの腕の上げ

巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりとした動きから速早い動き、小さいから大振り、弱いから強い、楽しい動きから難しい動きへと発展させよう。

動きに応じてタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカキに動く、力を調節して速早く動く能力を高めよう。

ゆっくりの動き

速い動き

リズムカキ

速い動き

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導入で行おう。

自己の位置や状況を見極めとして、それを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

速い動き

力強い動き

繰り返す

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導入で行うようにしよう。

1つ又は複数の運動を一定の時間継続して行ったり、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つの運動で

複数の運動で

中学校第1学年及び第2学年

確認してみよう

- Q1 授業や部活の動きにあった運動を導入していますか？
- Q2 動きよく行う運動やバランスよく高める運動の組み合わせができていますか？
- Q3 仲間と協力する場面で、役割にあった運動を実行していますか？
- Q4 仲間や指導者で学習した技術上の留意点を当てはめていますか？

バランスのよい組み合わせ(わらのいの異なる運動の組み合わせ)

実際の授業や部活で実践するときには、このように組み合わせよう。

- 持続する能力を高める
歩く・走る・遊ぶ
- 体の柔らかさ
柔軟運動・ストレッチ
- 力強い動き
跳ね・押す・引く



応用してみよう

走る

跳ね

押す

引く

柔軟

心身の状況に応じて適切な組み合わせを行い、最高の学びの場を演出していきましょう。

体ほぐしの運動

体ほぐしの 行い方を知ろう

用具を用いて



心が解放されると、体も軽くなる。

気付き
心と体の関係に気付く

リズムに乗って



体を動かしていると、心はずんできくる。

体の調子が整うと、ストレスが軽減できる。

運動を通して感じたことを引き出し、学習内容を導くことが求められます。

仲間と助け合うと、さらに心地よくなる。

ペアでストレッチ



調整

体の調子を整える

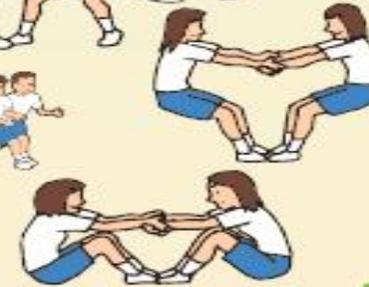
交流

仲間と交流する

仲間と動いたり対応したりして



歩いたり走ったり跳んだり



中学校第1学年及び第2学年