

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

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、負荷の少ない運動から始めよう。



### 巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりとした動きから徐々に速く、小さいから大きい、弱いから強い、新しい動きから難しい動きへと発展させよう。



### 力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大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算入で行おう。



### 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算入で行うようにしよう。



中学校第1学年及び第2学年

確認してみよう

- Q1 運動や遊びの動きにあった運動を算入していますか?
- Q2 色々と行う運動やバランスよく高める運動の組み合わせはできているですか?
- Q3 仲間と協力する場面で、役割にあった運動を算入していますか?
- Q4 学習する時刻で学習した安全上の留意点も当てはまっていますか?

### バランスのよい組み合わせ(わらいの異なる運動の組み合わせ)

実際の運動をしながら、ぜひ実践してみてください。

持続する能力を高める  
歩く・走る・跳ぶ

体の柔らかさ  
柔軟運動・ストレッチ

力強い動き  
腕を伸ばす・押す・引く



# 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。

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

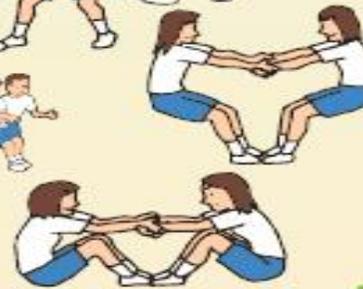
**交流**

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