

# 第3学年 保健体育

## 休校中の自宅学習教材

楽しくコツコツ運動しよう！

レッツ・エクササイズ！

年 組 番 氏名

---

## 第3学年 保健体育 臨時休校中の自宅学習教材① レッツ・エクササイズ！

健康でたくましい体を作るには日々の継続した運動が欠かせません。休校中も体を動かす機会を作りましょう。

自宅学習教材として、運動記録用紙を配布します。自分の運動内容をレポート用紙に記録してデータとして残り、自己の力を理解したり、分析したりすることに活用しましょう！

### 【レポート内容】

#### ①日々の運動記録

運動の内容は自由です。

○例えば、腕立て伏せ、腹筋、縄跳び、ランニング、素振り、リフティング、ダンス、柔軟体操・・・

○自分の好きな運動、得意なスポーツ、克服したいトレーニングなど、自分の目標や課題に応じたもので構いません。

○自宅で手軽にできる筋力トレーニングを紹介します。(六トレ)

別紙に示した運動は、授業で行うこともあります。

○現在では、プロスポーツ選手などが、自宅でできるトレーニングを動画で紹介もしています。参考にしてみるのもいいですね。

○行った運動の回数や時間、セット数などを記録しておきましょう。複数種目できるとよいですね。

(レポート用紙には2種目までしか記入欄はありませんが…、たくさん運動できるとよいですね。)

#### ②自己ベストにチャレンジ

運動の内容は自由です。

○例えば・・・

- ・自宅回りのランニングコースの自己最高記録にチャレンジ
- ・サッカーのリフティングの最高回数にチャレンジ
- ・バスケットボールの指回しの最長時間にチャレンジ
- ・テニスボール2個を落とさないように交互に打ち上げる回数にチャレンジ (ステップアップ P193)
- ・バドミントンのショートサービスでシャトルをペットボトルに当てるまでの最小回数にチャレンジ
- ・縄跳びの連続跳躍回数にチャレンジ
- ・腕立て伏せの最高連続回数にチャレンジ
- ・長座体前屈でどこまで指先を伸ばせるかにチャレンジ

など 自分のチャレンジしたい運動で、楽しみながら自己ベストを目指しましょう！

(レポート用紙には、1日1種目しか記入欄はありませんが、複数種目大歓迎です。)

①と②について積極的に取り組み、先生方に報告してくれると嬉しいです。学校再開後には、自分が取り組んだ運動やスポーツについて、仲間と共有しましょう！

また、体力テストもすぐに行われるので、しっかりと体づくりに励んでおきましょう。

### 【その他】

NHK「テレビ体操」やインターネット動画を参考に、『ラジオ体操第一』を正しく習得しておきましょう。授業や体育大会で取り入れていきます。

(記入例 1)

| 月日   | 1種目目  |          | 2種目目 |          | 自己ベストにチャレンジ! |      |
|------|-------|----------|------|----------|--------------|------|
|      | 内容    | 回数や時間や距離 | 内容   | 回数や時間や距離 | 内容           | 最高記録 |
| 4/19 | 腕立て伏せ | 15回×3    | 腹筋   | 20回×3    | 縄跳び連続        | 56回  |
| 4/20 | ランニング | 20分      | 柔軟体操 | 10分      | 腕立て伏せ        | 45回  |
| 4/21 | 腕立て伏せ | 15回×3    | 腹筋   | 20回×3    | 縄跳び連続        | 67回  |

(記入例 2)

| 日付   | 1種目目    |          | 2種目目   |          | 自己ベストにチャレンジ! |        |
|------|---------|----------|--------|----------|--------------|--------|
|      | 内容      | 回数や時間や距離 | 内容     | 回数や時間や距離 | 内容           | 最高記録   |
| 4/19 | 六トレ①    | 15回×3    | 六トレ②   | 20回×3    | 5kmラン        | 25分51秒 |
| 4/20 | ラジオ体操第一 | 1回       | リフティング | 10分      | リフティング       | 53回    |
| 4/21 | 六トレ③    | 15回×3    | 六トレ④   | 20回×3    | 5kmラン        | 26分28秒 |





さあ、取り組もう!




| 日付   | 1種目目 |          | 2種目目 |          | 自己ベストにチャレンジ! |      |
|------|------|----------|------|----------|--------------|------|
|      | 内容   | 回数や時間や距離 | 内容   | 回数や時間や距離 | 内容           | 最高記録 |
| 4/19 |      |          |      |          |              |      |
| 4/20 |      |          |      |          |              |      |
| 4/21 |      |          |      |          |              |      |
| 4/22 |      |          |      |          |              |      |
| 4/23 |      |          |      |          |              |      |
| 4/24 |      |          |      |          |              |      |
| 4/25 |      |          |      |          |              |      |
| 4/26 |      |          |      |          |              |      |
| 4/27 |      |          |      |          |              |      |
| 4/28 |      |          |      |          |              |      |
| 4/29 |      |          |      |          |              |      |
| 4/30 |      |          |      |          |              |      |
| 5/1  |      |          |      |          |              |      |
| 5/2  |      |          |      |          |              |      |
| 5/3  |      |          |      |          |              |      |
| 5/4  |      |          |      |          |              |      |
| 5/5  |      |          |      |          |              |      |
| 5/6  |      |          |      |          |              |      |

[コメント…やってみて気づいたことや発見したこと、分析したこと、楽しくできたことなどを書きましょう]

年 組 番 氏名

# 立川六中トレーニングエクササイズ一覧（六トレ）

|     |                    |                                                                                                           |                                                                                                     |            |
|-----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 上半身 | ①                  | グーパー                                                                                                      |  <p>胸の前で腕を伸ばし</p>  | 意識する部位     |
|     |                    |                                                                                                           |  <p>グーとパーを繰り返す</p> | 前腕         |
|     |                    |                                                                                                           |                                                                                                     | 注意すること     |
|     |                    |                                                                                                           |                                                                                                     | 手の平をしっかり開く |
|     |                    |                                                                                                           |                                                                                                     | 回数         |
|     |                    |                                                                                                           |                                                                                                     | 50回×2セット   |
| ②   | アームバック<br>エクステンション |  <p>いすに手をつき、軽く膝を曲げる</p> | 意識する部位                                                                                              |            |
|     |                    |  <p>肘を直角まで曲げ、また伸ばす</p> | 上腕                                                                                                  |            |
|     |                    |                                                                                                           | 注意すること                                                                                              |            |
|     |                    |                                                                                                           | 肘を直角に曲げる                                                                                            |            |
|     |                    |                                                                                                           | 回数                                                                                                  |            |
|     |                    |                                                                                                           | 10回                                                                                                 |            |

|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     |               |
|-----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 体幹  | ③      | フリップ<br>フロート                                                                                           |  <p>いすに座り、いすに手をつき、肘を伸ばす</p>    |  <p>姿勢を保ち、手で体を支えながらおしりを浮かす<br/>3秒キープする</p>       | 意識する部位        |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | 腹筋            |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | 注意すること        |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | おしりをしっかり持ち上げる |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 回数                                                                                                                                  |               |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 3秒×5回                                                                                                                               |               |
| 下半身 | ④      | スクワット                                                                                                  |  <p>いすの前に、肩幅くらいに足を開いた姿勢で立つ</p> |  <p>いすに座るイメージで、おしりをまっすぐ下におろし、おしりでいすの先端にタッチする</p> | 意識する部位        |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | 太もも・背筋        |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | 注意すること        |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | 猫背にならない       |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 回数                                                                                                                                  |               |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 10回                                                                                                                                 |               |
| ⑤   | カーフレイズ |  <p>気を付けの姿勢で立つ</p> |  <p>かかとを床に付けずに、かかとを上げ下げする</p> | 意識する部位                                                                                                                              |               |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | ふくらはぎ                                                                                                                               |               |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 注意すること                                                                                                                              |               |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                                                                     | かかとを床に付けない    |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 回数                                                                                                                                  |               |
|     |        |                                                                                                        |                                                                                                                   | 50回                                                                                                                                 |               |