

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

どの関節も使っているのが効果的だが、関節を動かすだけで済ませると、関節の動きが鈍くなる。関節を動かすだけでなく、関節の動きを速くする必要がある。

① 腕を前後に振る
② 足を前後に踏み出す
③ 足を左右に踏み出す
④ 足を前後に踏み出す

巧みな動きの組み合わせ

腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。

① 腕を前後に振る
② 足を前後に踏み出す
③ 足を左右に踏み出す
④ 足を前後に踏み出す

力強い動きの組み合わせ

腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。

① 腕を前後に振る
② 足を前後に踏み出す
③ 足を左右に踏み出す
④ 足を前後に踏み出す

汗をかく組み合わせ

心拍数が上がるように運動を組み合わせると、汗をかくことができます。

① 腕を前後に振る
② 足を前後に踏み出す
③ 足を左右に踏み出す
④ 足を前後に踏み出す

確認しよう

- Q1 運動の計画はどのように立てようか?
- Q2 運動の計画はどのように立てようか?
- Q3 運動の計画はどのように立てようか?
- Q4 運動の計画はどのように立てようか?

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)

腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。

腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。

腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。

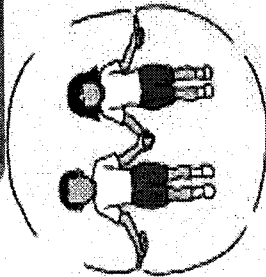
腕を動かすだけでなく、足を動かすことも必要。

健康づくり運動

体ほぐしの運動

体ほぐしの 行い方を知ろう

用意を済まして



心が解放される
と、体も軽くなる。

気付き
心と体の間
係に気付き

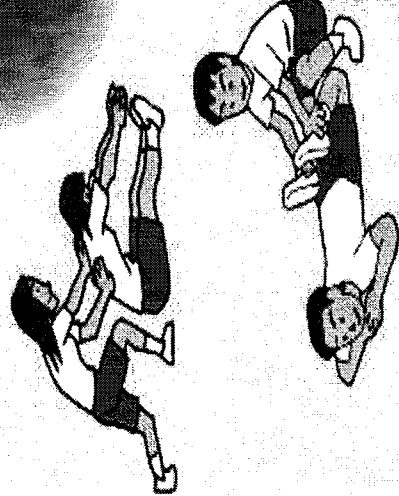
体を動かしていると、
心もはずんでくる。

体の調子が悪うと、
ストレスが軽減できる。

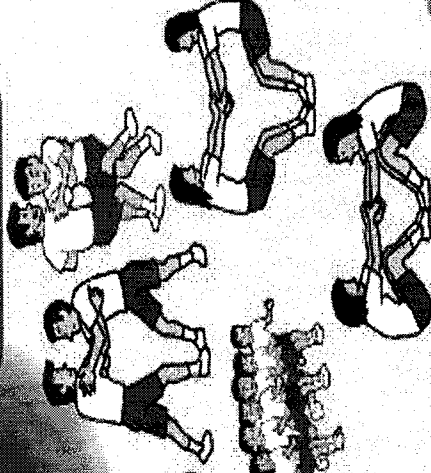
運動を通して感じたことを引き出し、
学習内容を導くことが求められます。

仲間と助け合うと、
さらに心地よくなる。

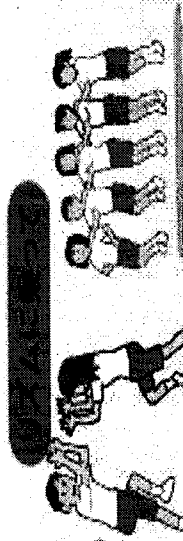
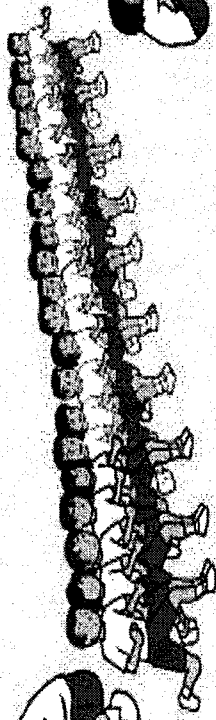
ヘアストレッチ



肩甲骨のストレッチ



あひのりをつたわらせたあひのり



中学校第一学年及び第二学年

【チャレンジ】 手作りマスクに挑戦しよう！

<めあて> 自分や家族の健康を守るために、使う人に合ったマスクを作ろう！

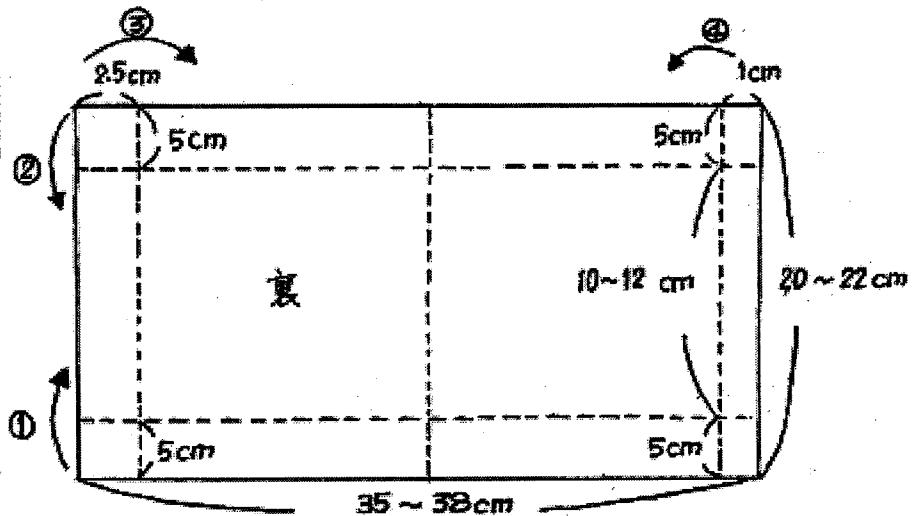
【作り方】

※書いてある寸法は、大人用の大きさです。
寸法を変えて、ちょうどいい大きさにしよう！

〈マスクに適した生地〉
・ガーゼ布
(通気性のよいもの)

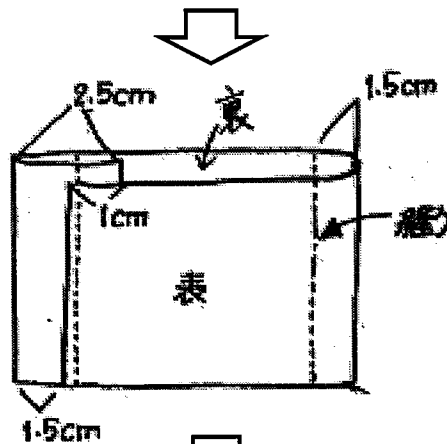
1

布の裏面を上にして、①～④の順番にまわりをおり、アイロンをかける。



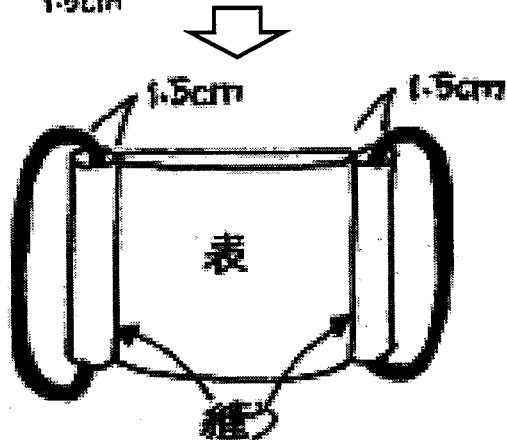
2

布の表面が外になるようにおり(右図)、点線のところを縫う。
※手縫い、ミシン縫い、どちらでもOK!
手縫いの時は、縫い目を小さくしよう。



3

両側にゴムを通して、出来上がり。



○マスクは、いろいろな形や作り方が
あります。自分で調べたりアレ
ンジしたりして、工夫して作ろう！