

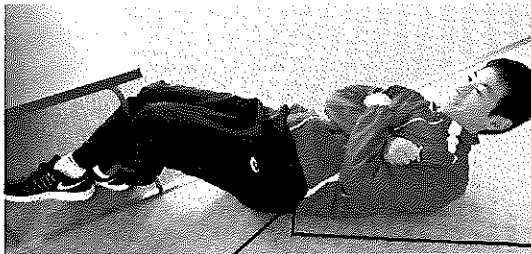
休業中の課題（保健体育）

上体起こし、立位体前屈、反復横跳びの行い方

○上体起こし

方法

- (1) 仰向けになり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90度に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰向けの状態から、両肘と両ももがつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰向けに戻す。
- (5) 30秒間、上記の方法で上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



補助者がいない場合は、机などを足で挟み固定する。

○立位体前屈

方法

定規をもって、足を5cmほど開いて立つ。足を伸ばしたまま両手を下に伸ばす。定規で床からの距離を計測する。床に手がつく場合は、台などに乗って実施する。その際は落ちないように気を付けること。

※定規の0cmが下にして測定する。



○反復横跳び

準備

床又は外に中央ラインを作り、その両側 100 cmのところに 2 本のラインを作る。

目安 27 cmのシューズを 3 つつなげると約 90 cmになります。正確に 100 cmで実施できることよりも、毎回同じ位の幅でできるようにしましょう。



方法

①中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で②右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし、次に③中央ラインにもどり、さらに④左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。上記の運動を 20 秒間繰り返す、それぞれのラインを通過することに 1 点を与える（右、中央、左、中央で 4 点になる）。2 回実施してよい方の記録をとる。

①の図



②の図



③の図



④の図



休校中の課題（保健体育）

鉄棒学習カード

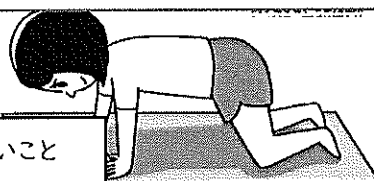
1学期の保健体育の授業で器械運動分野のマット運動の単元の代わりに鉄棒の授業を予定しています。鉄棒の技を習得するにはコツも大切ですが、筋力が必要です。鉄棒に必要な筋力を鍛えてほしいと思います。他教科の課題の休憩等にトレーニングをしましょう！

メニュー1：腕たてふせ（筋力に応じて膝つけても大丈夫です） 目安：10～20回×3セット



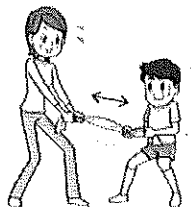
- ・両腕を肩幅より広く開く
- ・両手とひざ、つま先を床につける
- ・両手は肩より前に出さないこと

肩より前に手がでないこと



メニュー2：タオル引っ張り（鉄棒などぶら下がる環境に行ける場合は、ぶら下がり） 目安：10秒 × 3セット

（家族の人に手伝って頂き、タオルを引っ張り合うことで、腕の筋力、引き付ける力をつけましょう）



- ・なるべく近くに何も無い場所で行いましょう。
- ・あまり強く引きすぎると、ケガにつながるので気をつけて行いましょう。

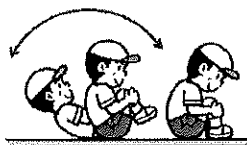
メニュー3：おへそぞき腹筋 目安：5回～20回×3セット

①膝を45度ほどに曲げます②おへそを覗き込みます③お腹を手で触りながら覗き込む（のぞきこむだけなので、腹筋のように起き上がる必要はありません）

- ・背中を丸めながらおへそをのぞき込む
- ・息を止めない
- ・首に力を入れない
- ・おへそをのぞき込んだ後ゆっくりと頭を下ろす

メニュー4：ゆりかご 目安：10～20回×2セット

①膝を手で抱え込む②背中を丸めたまま後ろに転がる③背中がいたら元の位置に戻る



- ・手を膝の位置から離さない
- ・背中を丸める
- ・後ろに転がる時は頭を床につけない

運動計画表

(年 組 番 名 前)

課題 体力テストにある①上体起こし(筋力) ②立位体前屈(柔軟性) ③反復横跳び(敏捷性)を伸ばしましょう。それ以外にも自分の高めたい力のトレーニングをしましょう。

測定1回目	①上体起こし	回	cm	③反復横跳び	回
-------	--------	---	----	--------	---

例	月	火	水	木	金
時間帯	7:00~8:30				
運動のねらい	月曜日、筋力向上 火曜日、持久力向上 水曜日、調整力向上 木曜日、筋力向上 金曜日、持久力向上				
運動内容	月曜日、腹筋20・背筋10・腕立て10を5セット 火曜日、ランニング 水曜日、反復横跳び、お手玉、ラダー 木曜日、鉄棒メニュー1~4 金曜日、二重跳び合計100回 駈け足跳び合計200回				
運動時間	月曜日、30分 火曜日、40分 水曜日、20分 木曜日、30分 金曜日、40分				

ポイント 運動のねらいや内容は毎日同じものをやるのではなく、2~3日に1回やるように計画を立てましょう。
運動内容については、別紙「鉄棒学習カード」や別紙「2ほけん」だよりも参考にしてください。

★評価については、運動計画表については「思考・判断」、記録の向上については「技能」で、評価します。

測定2回目	①上体起こし	回	cm	③反復横跳び	回
-------	--------	---	----	--------	---

運動活動記録表(提出)

(年 組 番 名前)

5月	月	火	水	木	金
日付				7日	8日
実施内容	<p>例 腹筋20回、背筋10回 腕立て10回、スクワット10回 それぞれを5セット 余裕があったので、スクワットを 加えた。</p>	<p>例 ランニング40分した。少しき つかったので、次回はペー スを考えて走る。</p>	<p>例 反復横跳び朝昼夕に1回ず つ練習 ラグビーは駆け足、ゲーパ、ケン ケンを5セット お手玉は10分間練習した。</p>		
日付	11日	12日	13日	14日	15日
実施内容					
日付	18日	19日	20日	21日	22日
実施内容					
日付	25日	26日	27日	28日	29日
実施内容					