

体づくり運動

— 実生活に生かそう —

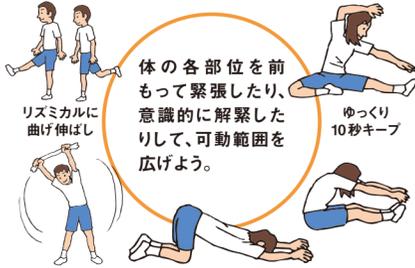
体力を高める運動

運動の計画に取り組んでみよう

効率のよい組み合わせ (一つのねらいの運動の組み合わせ)

体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げよう。負荷の少ない動的な運動から始めよう。



体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりして、可動範囲を広げよう。

巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。



動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカルに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。

力強い動きの組み合わせ

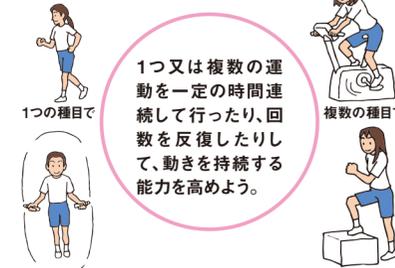
繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。



自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

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選んで行うようにしよう。



1つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

バランスのよい組み合わせ (ねらいの異なる運動の組み合わせ)



確認してみよう

Q1 関節や筋肉の動きにあった運動を選んでいませんか?
 Q2 効率よく行う運動例やバランスよく高める運動例の組み合わせ方を見つけていますか?
 Q3 仲間と協力する場面で、役割にあった活動を見つけていますか?
 Q4 学習する場面で学習した安全上の留意点を当てはめていますか?

健康に生活するための体力の維持・向上

ねらいに応じて、運動の計画を立てて取り組んでみよう

運動を行うための調和のとれた体力の向上

一週間のうちどれだけ運動しているかな? 日常生活の中の運動も含めて体を動かす機会を考えてみよう。

体の構造

- 関節には可動範囲があること
- 同じ運動をしすぎると関節に負担がかかること
- 関節に大きな負荷がかからない姿勢があること
- 体温が上がると筋肉は伸展しやすくなること

運動の原則

- どのようなねらいをもつ運動か
- 偏りがいないか
- 自分に合っているか
- どの程度の回数を反復するか
- どの程度の期間にわたって継続するか

運動を継続する意義

- 豊かなスポーツライフの実現は、地域などとのコミュニケーションを広げたり、余暇を充実させたりするなど生活の質を高めることにもつながること

どのような体力を高めるかを考えることが大切だね。新体力テストの結果なども参考にして、あまり偏りすぎないようバランスも考えよう。

どのような運動?

- 公園を速歩
- サイクリング
- 柔軟運動
- ペットボトル等を用いて
- 自重を用いて

いつ? どこで?

- *登校前、朝食前、通学時、昼休み、放課後、休日など。
- *学校(グラウンド、体育館、教室)、自宅、近くの公園や運動施設など。

どのくらいの強さで?

- *軽く汗をかく運動から始めよう。
- *会話が可能な程度の運動を30分を目安に。

週に何回行うの?

- *歩く運動は毎日行う。
- *また、1週間のうち1時間30分程度は、活発な運動も入れてみよう。

食事や睡眠も含めた生活習慣の改善も大切です。

項目	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間							
例	朝 15分						
運動名	ジョギング						
時間	25分						
自宅ストレッチ							
運動をふりかえって							

どのような運動の組み合わせ?

- 動きを持続する能力
- 巧みな動き
- 体の柔らかさ
- 力強い動き

健康の保持増進や生活習慣病の予防をねらいとして、社会人になっても続けるためにはどうしたらよいか。計画に無理がなかったか見直してみよう。

体力や生活の違いに応じて計画を立てて取り組んでみよう

① 今の運動計画

生活習慣の見直し (適切な食事や睡眠の管理など)

② 実践と記録

●スポーツで身に付いた体力要素の把握
 ●体力のバランスの把握
 ●技能向上に必要な体力要素の把握
 ●負担のかかる部位や疲れやすい部位の把握

体力の構成要素をバランスよく全面的に高めたり、競技力の向上や競技で起こりやすいケガや疾病を予防したりするにはどうしたらよいか? 定期的に運動の計画を見直してみよう。

「健康づくりのための運動指針2006」等も参考に

【メッツ】安静時の10倍のエネルギー消費に相当する単位
 例) 安静時:1メッツ、普通歩行:3メッツ、階段昇降:6メッツ
 【エクササイズ】身体活動の量を表す単位(メッツ×時間)
 例) 6メッツの身体活動を30分行う。→6×0.5=3エクササイズ
 【目標】週23エクササイズの活発な身体活動(運動・生活活動)のうち4エクササイズは活発な運動を!
 *活発な身体活動とは3ヶ月以上の身体活動を示す
 ※詳しくは厚生労働省HP参照

身体活動量評価のためのチェックシート

活動内容	運動	生活活動	合計
月	Ex	Ex	Ex
火	Ex	Ex	Ex
水	Ex	Ex	Ex
木	Ex	Ex	Ex
金	Ex	Ex	Ex
土	Ex	Ex	Ex
日	Ex	Ex	Ex
合計			

① 今の運動計画

生活習慣の見直し (適切な食事や睡眠の管理など)

生活習慣などの違いを踏まえて、お互いの計画を認め合いながら、無理な負荷や競争を求めたりしない。

② 実践と記録

●スポーツで身に付いた体力要素の把握
 ●体力のバランスの把握
 ●技能向上に必要な体力要素の把握
 ●負担のかかる部位や疲れやすい部位の把握

③ 測定・評価 (健康状態の把握など)

- エクササイズのチェック
- 生活習慣のチェック
- 体重等の測定 など

実生活への取り入れ方

1日・1回、1週間、1年間・数ヶ月、入学から卒業、加齢期における計画など

体力を高める運動の考え方を踏まえて、継続しやすい運動の計画を立てていますか?

体づくり運動の行い方

オーバーロードの原則、運動の種類、強度、量、頻度などの原則

体づくり運動を生徒にわたって楽しむための実生活で継続しやすい自己に適した行い方を見つけていますか?

③ 測定・評価 (体力水準の把握など)

- 姿勢のチェック
- 各部位の柔軟性チェック
- 筋力のバランスチェック など

④ 新たな目標の設定

運動の管理(種類・量など)

- 施設や器具を用いず手軽に行える?
- 強度(メッツ)運動時間による運動量は適切?
- 時間を見つけて行っている?

⑤ 卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組もう

自分や仲間の課題解決に向けて、実生活に役立つ運動の計画づくりに主体的に取り組む。

自己に適した行い方を継続しよう

⑤ 定期的に運動の計画を見直して取り組もう

④ 新たな目標の設定

運動の管理(種類・量・場面など)

- 施設や器具を利用して効率的に行える?
- 運動の種類や強度、頻度は適切?
- 部活動や地域のスポーツクラブで行える?
- シーズンや体調に応じた年間の計画は適切?

自己や仲間のねらいや体力の程度に応じて、適切な運動の種類、強度、量、頻度を選んでいきますか?

中学校第1学年及び第2学年

中学校第3学年及び高等学校入学年次

高等学校その次の年次以降