

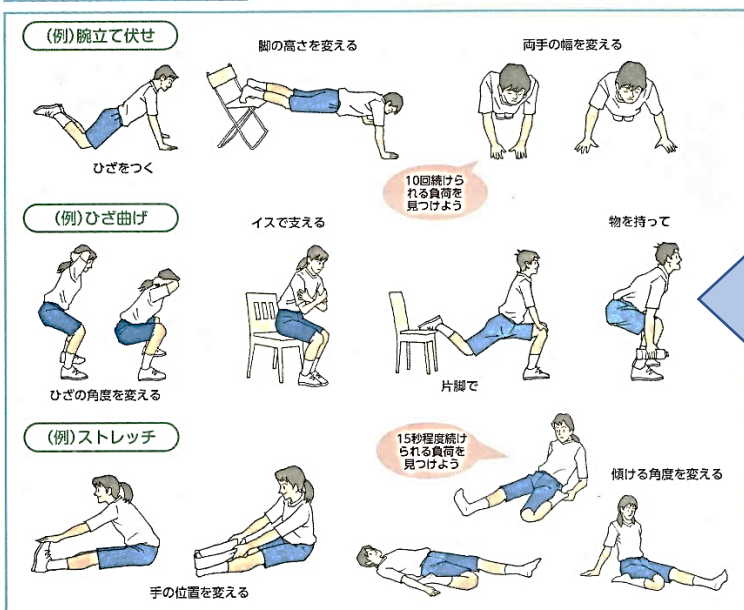
【保健体育編】

1 家庭学習でできること

- ① 今までの「新体力テスト」の結果を活用し、自分に足りない力を高める運動を行う
「柔らかさ」、「巧みさ」、「力強さ」、「持続」の運動（体の動きを高める運動）を組み合わせることで、体の動きがよくなったりバランス良く体力向上したり、スポーツの技能が向上したりします。

例) 長座体前屈の数値が低い → 柔らかさが課題 → ×長座体前屈のみをくり返し行う
→ ◎上半身や下半身、体幹など各部位の柔らかさを高める運動を行う

自分に合った負荷を見つける ・同じ運動でも、行い方を少し工夫すると負荷を変えることができる



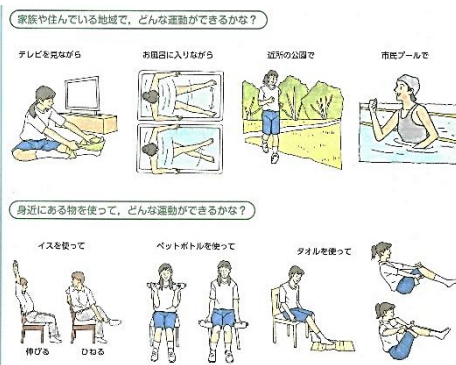
◎自分に合った負荷のかけ方を見つけて挑戦してみよう。
◎城東中生は、「反復横跳び」と「20mシャトルラン」の項目が、全国と比べて数値が低いぞ！どんな体力かな？
◎ワンダフルスポーツ「体づくり運動」を参考にしてみてください。

- ② 好きなスポーツや、好きな選手などについて調べ、まとめる

例) バasketボールの歴史、NBA、有名なチーム、憧れの選手についてなど

2 ポイント

- ① 身近にあるものを使ってできる運動があります
イスに座って背筋を伸ばしたりひねったり、ペットボトルやタオルを使って柔軟や筋力トレーニングが可能です。
- ② 毎日コツコツと取り組むことが大切です
1日5分でもいいので、毎日続けてみましょう。テレビを見ている時や、お風呂に入っている時にもストレッチができます。



3 休校中だからこそできること

ネット上には、野球やサッカー、バスケットなどのプロ選手たちが、家庭でできるトレーニングを紹介しています。ぜひ、参考にしてみてください。学校や部活動が再開した時に備えて、今できることをやるのみです！辛抱強く、取り組みましょう。