

【保健体育科 2 年生の課題】

5 月 7 日までに、週 3 回を目安に実施しましょう。

回 数	実 施 内 容	脈拍数
体育 1/9	①ラジオ体操第 1 (NHK AM9:55~10:00、PM2:55~3:00、もしくは早朝の放送や録画・録音、1-チューブも可) をやる。 ※ 本校 HP : 学校生活→教科の様子→保健体育科/ラジオ体操第 1 のプリントあり。 ②屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、股関節伸ばし、つま先タッチ、腕のストレッチ、首回し、腹筋・背筋・スクワット×30、ステップアップ P 17~27 の体力を高める運動より 3 つ~5 つを実施	運動前 () 運動後 ()
	③ステップアップ P334 【集団行動】 気をつけの姿勢/休めの姿勢 (横型) 方向返還「右向けー右」「回れー右」/集合、整とん (縦隊・横隊の場合) を実施。	自己評価 A / B / C
体育 2/9	①②は毎回実施	/
	③ステップアップ P335 【集団行動】 動き方 (開列・行進・礼) をよく読んで実施する。 ※「全体一止まれ」1・2、1・2・3・4・5 の足運びに注意する。	自己評価 A / B / C
体育 3/9	①②	/
	③ステップアップ P61 【陸上競技】 はじまりと発展/陸上競技の基本用語、どんなスポーツをよく読む。 P62 陸上競技の学習→短距離走・リレーのステップ 1 からステップ 2 へのねらい・技術ポイントを確認する。安全面の確認事項も読むこと。	自己評価 A / B / C
体育 4/9	①②	/
	③ステップアップ P64 (クラウチングスタートのフォームを行う/注目: 足の位置で自分に合った足幅をみつける→パンチ、ミディアム、エロンテークット/注目: ピッチ、ストライドとはどういうことか確認する)	自己評価 A / B / C
体育 5/9	①②	/
	③ステップアップ P65 (クラウチングスタートから→加速・中間疾走・フィニッシュ、までのフォームを写真で確認する。トルソーとは何か確認する)	自己評価 A / B / C
体育 6/9	①②	/
	③ステップアップ P66 (リレーでのバトンの持ち方の確認/注目: いろいろなバトンパスを確認する/走りながらのバトンパスでのポイントを確認する)	自己評価 A / B / C
体育 7/9	①②	/
	③ステップアップ P67 (コーナートップを理解する/ヘルプ: バトンパスで空振りしてしまうで、O の技術の確認/注目: リレーでタイムが伸びる理由でも、利得距離と加速について理解する)	自己評価 A / B / C
体育 8/9	①②	/
	③ステップアップ P5 【体づくり運動】 はじまりと発展/どんな運動をよく読む P6 体づくり運動の学習で「体ほぐしの運動」ステップ 1 からステップ 2 へのねらい、運動を確認する。安全面の確認事項も読んでおく。	自己評価 A / B / C
体育 9/9	①②	/
	③ステップアップ P7 体づくり運動の <u>基本のき</u> O 体づくり運動を知ろうを読む P8 O 自分の心と体、体力の状態を確かめよう→心と体の状態をチェックで実際にステップアップに書き込む。	自己評価 A / B / C

※本校 HP→学校生活→教科の様子→保健体育科に教育委員会主催のストレッチ、トレーニング動画 UP しました。