

保健体育科からのお知らせ

【運動のすすめ】

体力を高める運動の4種を組み合わせ、計画的に運動することを心掛けましょう。運動不足は免疫の低下に繋がるため、適度な運動が必要です。1週間の運動の目安は合計150ptです。それぞれのポイントについては下の項目一覧を参考にして下さい。運動する前は「①柔軟性を高める運動」を必ず実施しましょう。運動の取り組みについては【運動記録シート】に記入することで目標達成が出来ているかを確認することができます。

① 柔軟性を高める運動（16回間 各1pt）

- 1、ふくらはぎのストレッチ
- 2、股関節と脚のストレッチ
- 3、上腕のストレッチ
- 4、脚部のストレッチ①
- 5、脚部のストレッチ②
- 6、体側のストレッチ
- 7、肩の動的ストレッチ
- 8、背中ストレッチ
- 9、2カ所を同時にストレッチ
- 10、その他のストレッチ（自分で調べたり、自分で考えたもの）

【10】以外のストレッチの動きに関しては「ステップアップ高校スポーツ p14」を参考に

② 持久力を高める運動

- 1、ラジオ体操第一(5pt)
- 2、音楽に合わせたエアロビクス運動 計10分（ようかい体操などを参考に）
(15pt)

③ 筋力を高める運動（1セット10回の実施で3pt）

- 1、腕立て伏せ
- 2、上体反らし
- 3、フライング・スプリット
- 4、シットアップ
- 5、Vシット
- 6、バーピー
- 7、スクワット
- 8、その他の運動（自分で調べたり、自分で考えたもの）

【8】以外の運動の動きに関しては「ステップアップ高校スポーツ p16の下図」を参考に

④ 調整力を高める運動（各3pt）

- 1、反復横跳び（30秒）
- 2、連続両もも抱え込みジャンプ（10回）
- 3、その場スキップ（30秒）
- 4、片足水平バランス（30秒）
- 5、その場ランジジャンプ（10回）
- 6、壁倒立（30秒）

※注意

- 1、大人数が密集するような運動は行わず、一人で運動しましょう
- 2、運動するときも、息が苦しくなければ、出来るだけマスクを着用しましょう
- 3、運動前後は、手洗いうがいなどをしましょう

運動記録シート

◎運動実施日と1週間の合計目標を立て、実施した運動の番号に○をつけましょう。
1週間で合計150pt以上を目標に達成できているかを振り返りましょう。

目標	運動実施日	日					1週間の合計目標	pt				※目標達成に向けての意気込み						
		1	2	3	4	5		合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	合計	
1週目	/	1	2	3	4	5	合計	①柔軟性を高める運動		②持久力を高める運動		③筋力を高める運動		④調整力を高める運動		活動時間		
	()	6	7	8	9	10	pt	1、ラジオ体操	合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	分
								2、エアロビクス運動	合計	5	6	7	8	合計	4	5	6	pt
	/	1	2	3	4	5	合計	1、ラジオ体操	合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	分
	()	6	7	8	9	10	pt	2、エアロビクス運動	合計	5	6	7	8	合計	4	5	6	pt
	/	1	2	3	4	5	合計	1、ラジオ体操	合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	分
	()	6	7	8	9	10	pt	2、エアロビクス運動	合計	5	6	7	8	合計	4	5	6	pt
		1週間での実施日数 日					合計実施時間 分				1週間での合計ポイント pt							

目標	運動実施日	日					一週間の合計目標	pt				※目標達成に向けての意気込み						
		1	2	3	4	5		合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	合計	
2週目	/	1	2	3	4	5	合計	①柔軟性を高める運動		②持久力を高める運動		③筋力を高める運動		④調整力を高める運動		活動時間		
	()	6	7	8	9	10	pt	1、ラジオ体操	合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	分
								2、エアロビクス運動	合計	5	6	7	8	合計	4	5	6	pt
	/	1	2	3	4	5	合計	1、ラジオ体操	合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	分
	()	6	7	8	9	10	pt	2、エアロビクス運動	合計	5	6	7	8	合計	4	5	6	pt
	/	1	2	3	4	5	合計	1、ラジオ体操	合計	1	2	3	4	合計	1	2	3	分
	()	6	7	8	9	10	pt	2、エアロビクス運動	合計	5	6	7	8	合計	4	5	6	pt
		1週間での実施日数 日					合計実施時間 分				1週間での合計ポイント pt							

年 組 番 氏名

※このシートを印刷して記入または、印刷が難しい場合はノートやルーズリーフ等に表を写し活用してください。