


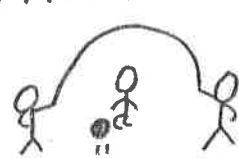
1年生 体づくり運動 (体の動きを高める運動のまとめ)

【ipad を活用してのグループワーク】

柔3 1・力1 7・巧2 2・動6 計7 6種類の中からグループ内で実際に試しての記録と感想(2行)を以下に記入しなさい。※2人組の運動を行う場合、必ずマスクを着用すること。

名称	柔( 肩のほし )	柔( 腹筋伸ばし )	力( 片足スクワット )
方法を図と説明で記録を残す。	1. 四つんばいになり、伸ばしたい側の腕を横に広げます。 2. 反対の肘から手を床に付けます。 3. 伸ばしたい側の胸を床に押しつけて伸ばす。	1. うつ伏せになり、胸の横で手を床に付けます。 2. 肘を伸ばし、体を持ち上げお腹の筋肉を伸ばす。	片足立の状態からひざの曲げ伸ばしを行う。
感想	肩のうしろ側が伸びる。 10秒程やるのがよさそう。	腹筋が伸びて背すじがひん!	太ももが全体的に高まる。


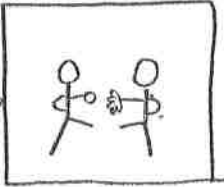
名称	力( ヒトデ歩き )	巧( 手押し相撲 )	巧( 馬跳びボール取り )
方法を図と説明で記録を残す。	0 うつ伏せになり、腹がつかないように両手両足で支え、横後方に移動する。	0 向かい合って立ち、手の平を合おせるように準備をする。 相手のバランスが崩れるように押したり引いたりする。	0 ヲアになり、ボールを斜め上に投げ上げ、馬跳びをしてから、ボールをキャッチする。 
感想	うでの筋肉がいたい	どのタイミングで押したり引いたりするか、思考を伴うと共に、体幹がきたえられた。	跳ぶ時に開き出すので二かん節が高まった気がする。 その後、ボールをキャッチするので足運ぶなども考えたけれど、 ※留意すること ならなかった。

名称	持( 二人跳び )	持( 長な布ドリブル )
方法を図と説明で記録を残す。	0 短な布を使って、二人でタイミングを合せてなを跳ぶ。	0 長縄を回してもらい、その中でドリブルを行う。 
感想	一人でするのはなく、二人でやるので、縄が通常より短く高くとぶ必要があると、ぶくらはぎの筋肉が使われた。	2つの布を一気にすもうが難しかったです。私は、リズム感があまいので、向いてません。

- 1. 普段実践したことがない運動を選んで記入する。
- 2. 記入状況も評価に入ります。丁寧に読み手に理解できる書き方を工夫すること。



体の柔らかさを高める運動 (1)

(2)

名称	手っなぎ開脚	じゃんけん開脚
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①・ヘアで向き合って開脚して座る。 ・両者手を取り、引く人が相手のひざの内側に足を添えて行う。柔軟する側が引く人に体を預けながら前屈していく。</p> <p>②・しっかりと開脚する ・引く側が徐々に引き、柔軟する側の体力を考えながら行う。</p> <p>③・股関節・臀部(でんぶ)</p> 	<p>①・ヘアで向かい合って立つ ・じゃんけんをして負けたら足を少しずう開いていく。(床板などを使うと良い)</p> <p>②・開く幅を同じにする。 ・耐えられなくなったら負</p> <p>③・股関節の柔軟性</p> 
感想	<p>二かん節の筋肉が伸びていて、すごく痛かったです。この方法だと二人のストレッチが一気にできるのて、いいなと思いました。相手が少し痛がる所まで止める事で、体に適したストレッチになったと思います。</p>	<p>父と楽しみながら、行いました。この運動は、じゃんけんをしながら開脚する事で、苦にならずに運動ができて取り組みやすかったです。</p>



体の柔らかさを高める運動 (3)

(4)

名称	肩	ボール渡し(ひねり)
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①・背筋を伸ばし、伸ばしたい方の腕を胸に引き寄せます。 ・反対の腕で、伸ばしたい方の腕をさらに引きよせて肩を伸ばします。</p> <p>②伸ばしたい部位はゆっくりと伸ばす。 ・無理なくゆっくりと呼吸しながら伸ばす。</p> 	<p>①・ヘアで肩幅程度に開脚して背中合わせで立つ。 一方がボールをもち、ボールをもったまま、お互いに左後方に体をひねる。後方を向いた所でボールを渡す。(左右交互)</p> <p>②ひねって向き合った所でボールを渡す。</p> <p>③体側、腰の柔軟性</p> 
感想	<p>③肩 この運動は簡単なので、テレビを見ながらとか、何かをやりながらできて良かったです。肩から肘にかけての筋肉がぐーんと伸びて気持ちよかったです。</p>	<p>腰の日頃使わない筋肉を使った気がします。とても気持ちよかったです。かどういき(?)も広がって、おもしろく、楽しく、行きました!!</p>



力強い動きを高める運動 (1)

(2)

名称	足上げ腹筋	壁倒立歩き
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①仰向けになり、ひざを胸に近づけたら、上方に足をあげる。上まで上げたら、その逆をする。</p> <p>②足を上に上げる時に、腰を浮かして真上にあげること。</p> <p>③腹筋がぷるぷるしているのが高まっている。</p> 	<p>①斜め倒立で壁を横に移動する。</p> <p>②腰が下がらないようにする。 ・姿勢を保ちながら、移動する。</p> <p>③・肩・腕 ・体幹をまたえる事ができる。</p> 
感想	<p>脚を上にあげている時エリ下にさげてそれを保っている時のほうが腹筋がぷるぷるしてキツかったです。でも運動してるという気分になりました。</p>	<p>腕に自分の体重の重みがかきましたが、少しだけ横に移動できました。肩や腕の筋肉が使われて倒れないようにする事で体幹をまたえられました。</p>


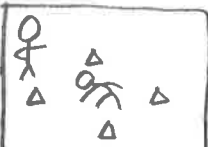
力強い動きを高める運動 (3)

(4)

名称	後方手押し車	足上げ背筋
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①ハアに足を持ってもらい、上を向いて、腕だけで移動する(強度、階段を俵く)</p> <p>②持ち手は、相手の動きに合わせて前に進むこと。</p> <p>③・腕のカ・手首 ・肩</p> 	<p>①うつ伏せになり、手を顔の前にセットする。ハアは、実施者の頭の方に座り両肩を押さえる。 ・実施者は体を伸ばして、下半身を上下する。</p> <p>②両肩を押さえる人は、強すぎないようにすること。</p> <p>③・脚</p> 
感想	手だけに重心が行くので、キリッはらめいたけど、これはものすごくまたえられる運動だと思いました。手を床から離して移動するのが難しかったです。	数回やるだけで、すぐ疲れました。背中からお尻にかけての筋肉が少し痛いです。普段は、使わない部分なのかなと思いました。

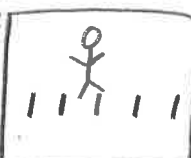

巧みな動きを高める運動 (1)


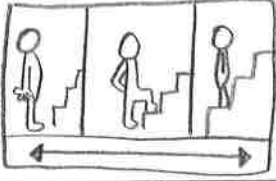
(2)

名称	引っ張り起し	コーンタッチ
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①2人組でつま先を合わせて座り、両手をつないでタイミング良く互いに引き合せて立ち上がる。</p> <p>②つま先を合わせ、力のバランスをとる。 ・ハアから複数人と徐々に人数を増やしていく。</p> <p>③・うで・背筋</p> 	<p>①コーンをタッチしながら指定された動きで移動する。</p> <p>②腰を低く、つま先に重心がくるようにする。 ・最短距離を移動する。 ・コーンの間の距離やコーンの高さなどを変えていく様子を ③・ふくらはぎの筋肉 ・つま先でふみどまる力</p> 
感想	タイミングを合わせて立ち上がる事ができた。腕が引っ張られることにより筋肉がぐーんとなった。お互いが同じくらいのカで引っ張らないといけなと思いました。	コーンをタッチするタイミングで、つま先(=重心)がきた。いかに短い距離で移動できるかと思いつながり運動しました。けっこう疲れました。

巧みな動きを高める運動 (3)

(4)

名称	ラダーステップ	フットワイパー
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①縄や棒状の新聞紙などで移動する空間を設定し、その空間を様々なステップで移動する。</p> <p>②ゆっくり→素早い、小さい→大きい、弱い→強い、易い→難しいの動きへと発展させる。 ・様々なステップなど足はばきを変えていく。</p> <p>③・ふくらはぎ ・リズムカに動く感覚</p> 	<p>①1人が座って足の開閉、もう1人がその上で足の開閉に合わせてジャンプをする。</p> <p>②転倒しないように、声をかけ合いながらリズムカに動く。 ・間隔やリズムを少しずつ変えていくようにする。</p> <p>③・ジャンプカ ・脚のカ ・リズムカに動く感覚</p> 
感想	様々なステップをする事で、ふとももに負荷をかけたから、行うことができた。また、棒状のものの距離をかえる事で更に筋肉をまたえられた。	相手の脚を踏まないように意識しながらとびました。脚と脚がぶつからない様に高くとんだ。為、脚に負荷をかけたながらできました。

名称	長なわ入れ替わり	階段昇降
①方法 ②注意点 ③どの部分が高まっているか※図も入れてOK	<p>①長なわの中に4人並んで、その中で「跳ねて」ながら順番を入れ替わる。</p> <p>②・長めの縄を使うと行いやすい ・声を掛け合うようにさせる。</p> <p>③・ふくらはぎの筋肉 ・ジャンプカ</p> 	<p>① 階段の段を登り降りする。スピードや段差の高さを変えることにより、負荷を調整することができる。</p> <p>② 前かがみにならないようにしながら、腕も大きく振る。</p> <p>③・ふともも ・ふくらはぎ</p> 
感想	<p>長めのなわがなかったので「行るのが難しかった」ですが、普通に跳ぶよりも動かし回って跳ぶので、ふくらはぎがとても使われました。</p>	<p>家の中の階段と外の階段で実践しました。日頃から階段はのぼってるけど、スピードや段差を変えてふとももやふくらはぎの筋肉を使えました。</p>

提出締め切り 8月21日(金)昼休みまでに体育委員が集めて提出

classi 入力について

1. 8月21日(金)までに調べた課題(柔・力・巧・持)のなかから1つずつ選んで動画撮影し classi に保存する。
2. 撮影は体操服で行うこと。場所は自宅でも可。学校は携帯電話持ち込み不可なので撮影できません。閲覧は2学期の体育の授業中しかできないセキュリティを行っています。(自分のクラスのみ)
3. 動画(15秒以内)で他者が見ても分かるように行って下さい。できれば1人でできる運動を調べる。
4. ネット環境がなく classi 保存ができない場合は、7/31(金)までに各教科担任に相談して下さい。
5. コメントの入力は不要です。動画のみ保存する。

