わたしの豊かなスポーツライフの継続に向けた　運動計画シート

これまでの授業を通して学んだ内容を活用し、自分自身の体力の状況や実生活の様子に合わせた「運動計画」を立ててみよう。

【　　　　　　】科【　　】年

わたしの体力を高める運動　　　私は　健康コース　・　運動コース

　＊授業で学んだ運動種目などを組み合わせ自分に合った運動プログラムを作ってみよう。

　＊無理なく、継続できる順番と内容を考えよう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順番 | 種　目 | 強度・回数・時間 | 高めたい能力  調整力・筋力・  瞬発力・持久力 |
| ① |  |  |  |
| ② |  |  |  |
| ③ |  |  |  |
| ④ |  |  |  |
| ⑤ |  |  |  |
| ⑥ |  |  |  |

この種目を（　　　）日に（　　　）回（　　　）分程度

（　　　　　　　　　　　　　　　　）の時に実施する。

氏名【　　　　　　　　　　　】

☆新体力テストの結果を

自己分析してみよう。

課題を感じる種目

（２つ程度を選択）

* 握力
* 上体起こし
* 長座体前屈
* 反復横跳び
* 20mシャトルラン
* 50m走
* 立ち幅とび
* ハンドボール投げ