

宮崎県立みやざき中央支援学校

「体づくり運動」

# 学習カード


MIYAOH


Next50

学習カード

# ① 「チーム体操」をつくろう！

本時の目標 ○チームオリジナルの体操をつくろう！

導入	① 上肢系 ② 下肢系 ③ ジャンプ系 ④ 寝転ぶ系 の4つを考える。
展開	活動① それぞれのチームでそれぞれの体操を考える。
	 <p>〈上肢系〉      〈下肢系〉      〈ジャンプ系〉      〈寝転ぶ系〉</p>
	活動② ・話し合い活動 ・それぞれのチームで発表、全員で評価
まとめ	・それぞれの全員体操は、次回以降のウォーミングアップでチームごとに行う。

<p>【上肢系】</p> <p>課題 _____</p> <p>考えた体操 _____</p>		<p>【ジャンプ系】</p> <p>課題 _____</p> <p>考えた体操 _____</p>
<p>【下肢系】</p> <p>課題 _____</p> <p>考えた体操 _____</p>		<p>【寝転ぶ系】</p> <p>課題 _____</p> <p>考えた体操 _____</p>





運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チーム体操を考えることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

〔感想〕 \_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

# ① 「チーム体操」をつくろう！

本時の目標 ○チームオリジナルの体操をつくろう！

導入	① ② ③ ④ の4つを考える。
展開	<p>活動① それぞれのチームでそれぞれの体操を考える。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>〈上肢系〉</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>〈下肢系〉</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>〈ジャンプ系〉</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>〈寝転ぶ系〉</p> </div> </div> <p>活動② ・話し合い活動</p> <p>・それぞれのチームで発表、全員で評価</p>
まとめ	・それぞれの全員体操は、次回以降のウォーミングアップでチームごとに行う。

【上肢系】	【ジャンプ系】
【下肢系】	【寝転ぶ系】







運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チーム体操を考えることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

① 「チーム体操」をつくろう！

本時の目標

○チームオリジナルの体操をつくろう！

導入	① ① 上肢系 ② 下肢系 ③ ジャンプ系 ④ 寝転ぶ系 の4つを考える。
展開	<p>活動① それぞれのチームでそれぞれの体操を考える。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;上肢系&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;下肢系&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;ジャンプ系&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;寝転ぶ系&gt;</p> </div> </div>
	<p>活動② ・話し合い活動</p> <p>・それぞれのチームで発表、全員で評価</p>
まとめ	・それぞれの全員の体操は、次回以降のウォーミングアップでチームごとに行う。

<p>【上肢系】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>写真</p>	<p>【ジャンプ系】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>写真</p>
<p>【下肢系】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>写真</p>	<p>【寝転ぶ系】</p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>写真</p>



運動を楽しく行うことができた。

◎ ○ △

友だちと一緒に学習を進めることができた。

◎ ○ △

チーム体操を考えることができた。

◎ ○ △

Miyao

Next50

学習カード

## ② 「チーム体操」を完成させよう！

本時の目標

○自分で考えた体操をチーム内で出し合い、チーム体操を完成させよう！

<p><b>【上肢系】</b></p> <p>① _____ ( )</p> <p>② _____ ( )</p> <p>③ _____ ( )</p>	<p><b>【ジャンプ系】</b></p> <p>⑦ _____ ( )</p> <p>⑧ _____ ( )</p>
<p><b>【下肢系】</b></p> <p>④ _____ ( )</p> <p>⑤ _____ ( )</p> <p>⑥ _____ ( )</p>	<p><b>【寝転ぶ系】</b></p> <p>⑨ _____ ( )</p> <p>⑩ _____ ( )</p>



運動を楽しく行うことができた。	◎	○	△
友だちと一緒に学習を進めることができた。	◎	○	△
チーム体操を完成させることができた。	◎	○	△

かんそう  
【感想】

---



---

Miyao  
Next50  
学習カード

# 「チーム体操」を完成させよう！②

本時の目標

○自分で考えた体操をチーム内で出し合い、チーム体操を完成させよう！

<p>【上肢系】</p> <p>① _____ ( )</p> <p>② _____ ( )</p> <p>③ _____ ( )</p>	<p>【ジャンプ系】</p> <p>⑦ _____ ( )</p> <p>⑧ _____ ( )</p>
<p>【下肢系】</p> <p>④ _____ ( )</p> <p>⑤ _____ ( )</p> <p>⑥ _____ ( )</p>	<p>【寝転ぶ系】</p> <p>⑨ _____ ( )</p> <p>⑩ _____ ( )</p>

運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チーム体操を完成させることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miyao

Next50

学習カード

# 「チーム体操」を完成させよう！②

本時の目標

○自分で考えた体操をチーム内で出し合い、チーム体操を完成させよう！

<p><b>【上肢系】</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%; margin-bottom: 5px;">写真</div> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%; margin-bottom: 5px;">写真</div> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;">写真</div>	<p><b>【ジャンプ系】</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%; margin-bottom: 5px;">写真</div> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;">写真</div>
<p><b>【下肢系】</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%; margin-bottom: 5px;">写真</div> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%; margin-bottom: 5px;">写真</div> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;">写真</div>	<p><b>【寝転ぶ系】</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%; margin-bottom: 5px;">写真</div> <div style="border: 1px solid black; height: 80px; width: 100%;">写真</div>



運動を楽しく行うことができた。	◎	○	△
友だちと一緒に学習を進めることができた。	◎	○	△
チーム体操を完成させることができた。	◎	○	△

Miyao

Next50

学習カード

本時の目標

## ② 「チーム体操」を完成させよう！

○自分で考えた体操をチーム内で出し合い、チーム体操を完成させよう！

<p><b>【上肢系】</b></p> <p>① _____ ( )</p> <p>② _____ ( )</p> <p>③ _____ ( )</p>	<p><b>【ジャンプ系】</b></p> <p>⑦ _____ ( )</p> <p>⑧ _____ ( )</p>
<p><b>【下肢系】</b></p> <p>④ _____ ( )</p> <p>⑤ _____ ( )</p> <p>⑥ _____ ( )</p>	<p><b>【寝転ぶ系】</b></p> <p>⑨ _____ ( )</p> <p>⑩ _____ ( )</p>



**【自己評価】**

運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
チーム体操を完成させることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**【感想】**

---



---





## ⑤「体の柔らかさを高める運動」をしよう！

### 本時の目標

○自分の体力に合った「体の柔らかさを高める運動」を知ろう。



からだ かくぶい ま の からだ やわ  
体 の各部位を曲げたり、伸ばしたりすることによって 体を柔らかくすること。

ひなたプログラムを見ながら自分に合った運動をやってみよう！

--

--

運動の名前 \_\_\_\_\_

運動の名前 \_\_\_\_\_

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

### 【自己評価】

運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
「体の柔らかさを高める運動」を知ることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 【感想】

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

⑤ 「<sup>からだ やわ</sup>体の<sup>たか</sup>柔らかさを<sup>うんどう</sup>高める<sup>し</sup>運動」をしよう！

ほんじ <sup>もくひょう</sup>  
本時の目標

○ <sup>じぶん</sup>自分の<sup>たいりよく</sup>体力に<sup>あ</sup>合った「<sup>からだ やわ</sup>体の<sup>たか</sup>柔らかさを<sup>うんどう</sup>高める<sup>し</sup>運動」を知ろう。



<sup>からだ</sup> 体 <sup>かくがい</sup> の各部位 <sup>ま</sup> を <sup>の</sup> 曲げたり、<sup>からだ やわ</sup> 伸ばしたりすることによって <sup>からだ やわ</sup> 体を柔らかくすること。

ひなたプログラムを<sup>み</sup>見ながら<sup>じぶん</sup>自分に<sup>あ</sup>合った<sup>うんどう</sup>運動をやってみよう！

<sup>うんどう</sup> <sup>なまえ</sup>  
運動の名前

<sup>うんどう</sup> <sup>なまえ</sup>  
運動の名前

☆の数 (                      個)

☆の数 (                      個)

【<sup>じこひょうか</sup>自己評価】

<sup>うんどう</sup> <sup>たの</sup> <sup>おこ</sup> 運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<sup>とも</sup> <sup>いっしょ</sup> <sup>がくしゅう</sup> <sup>すす</sup> 友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<sup>からだ</sup> <sup>やわ</sup> <sup>たか</sup> <sup>うんどう</sup> <sup>し</sup> 「体の柔らかさを高める運動」を知ることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

かんそう  
【感想】

---



⑥ 「<sup>たく</sup>巧<sup>うご</sup>みな<sup>たか</sup>動きを高める運動」をしよう！

本時の目標

○自分の体力に合った「巧みな動きを高める運動」を知ろう。

**巧**

たいみんぐ うご ちから ちょうせい うご ばらんす りずみかる うご  
タイミングよく動くこと、力を調整して動くこと、バランスをとりリズムカルに動く

すばや うご のうりよく たか おこな うんどう  
こと、素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

ひなたプログラムを見ながら自分に合った運動をやってみよう！

運動の名前 \_\_\_\_\_

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

運動の名前 \_\_\_\_\_

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

運動を楽しく行うことができた。



友だちと一緒に学習を進めることができた。



「巧みな動きを高める運動」を知ることができた。



かんそう  
[感想]



⑥ 「<sup>たく</sup>巧<sup>うご</sup>みな<sup>たか</sup>動きを高める運動」をしよう！

ほんじ もくひょう  
本時の目標

○自分の体力に合った「巧みな動きを高める運動」を知ろう。

**巧** タイミングよく動くこと、力を調整して動くこと、バランスをとりリズムカルに動くこと、素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。

ひなたプログラムを見ながら自分に合った運動をやってみよう！

運動の名前 \_\_\_\_\_

運動の名前 \_\_\_\_\_

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

【自己評価】

運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
「巧みな動きを高める運動」を知ることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## ⑦ 「力強い動きを高める運動」をしよう！

### 本時の目標

○自分の体力に合った「力強い動きを高める運動」を知ろう。

# 力

じぶん たいじゅう ひと もの ていこう ふか とし それ うご いどう りす  
自分の体 重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりする

ちからづよ うご たか うんどう であ  
ことによって、力強い動きを高めることをねらいとする運動である。

ひなたプログラムを見ながら自分に合った運動をやってみよう！

--

--

運動の名前 \_\_\_\_\_

運動の名前 \_\_\_\_\_

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

### 【自己評価】

運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
「力強い動きを高める運動」を知ることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 【感想】

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



⑦ 「力強い動きを高める運動」をしよう！

本時の目標

○自分の体力に合った「力強い動きを高める運動」を知ろう。



じぶん たいじゅう ひと もの ていこう ふか とし それ うご いたう りす  
自分の体 重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりする

ちからづよ うご たか うんどう であ  
ことによって、力強い動きを高めることをねらいとする運動である。

ひなたプログラムを見ながら自分に合った運動をやってみよう！

うんどう なまえ  
運動の名前 \_\_\_\_\_

うんどう なまえ  
運動の名前 \_\_\_\_\_

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

☆の数 ( \_\_\_\_\_ 個)

【自己評価】

うんどう たの おこ 運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
とも いっしょ がくしゅう すす 友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ちからづよ うご たか うんどう し 「力強い動きを高める運動」を知ることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

かんそう  
【感想】 \_\_\_\_\_

⑦ 「力強い動きを高める運動」をしよう！

ほんじ むくひょう  
本時の目標

○自分の体力に合った「力強い動きを高める運動」を知ろう。

**力**

じぶん たいじゅう ひと もの ていこう ふか とし うご いどう りす  
自分の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりする

ちからづよ うご たか うんどう であ  
ことによって、力強い動きを高めることをねらいとする運動である。

ひなたプログラムを見ながら自分に合った運動をやってみよう！

うんどう なまえ  
運動の名前

うんどう なまえ  
運動の名前

☆の数 (                      個)

☆の数 (                      個)

【自己評価】

うんどう たの おこ 運動を楽しく行うことができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
とも いっしょ がくしゅう すす 友だちと一緒に学習を進めることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ちからづよ うご たか うんどう し 「力強い動きを高める運動」を知ることができた。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>









# ⑩ 「体重カレンダー」をつけよう！

毎月1日は、健康チェックの日♪

2021									
4月1日(木)	体重	kg	5月1日(土)	体重	kg	6月1日(火)	体重	kg	
7月1日(木)	体重	kg	8月1日(日)	体重	kg	9月1日(水)	体重	kg	
10月1日(金)	体重	kg	11月1日(月)	体重	kg	12月1日(水)	体重	kg	
2022									
1月1日(土)	体重	kg	2月1日(火)	体重	kg	3月1日(火)	体重	kg	
4月1日(金)	体重	kg	5月1日(日)	体重	kg	6月1日(水)	体重	kg	
7月1日(金)	体重	kg	8月1日(月)	体重	kg	9月1日(木)	体重	kg	
10月1日(土)	体重	kg	11月1日(火)	体重	kg	12月1日(木)	体重	kg	
2023									
1月1日(日)	体重	kg	祝！！成人式						

## 〈病気になったら、ケガをしたら〉

ないか 内科		内科は病気をしたとき最初に患者が受診する病院です。 風邪や腹痛、頭痛、ちょっとした切り傷など、ありふれた病気やけがは内科の医師が治療します。
げか 外科		手術的な方法（外科的治療）によって病気や怪我を治療する診療科を外科といいます。外科というのは、はっきりと病名が決まってから行く病院といってもいいでしょう。
せいけいげか 整形外科		骨格・関節・筋肉・神経など運動器系統の予防・治療を行う専門分野を整形外科といいます。整形外科の治療は、ケガを治すだけでなく、運動機能をできるだけもとに戻させることを目的とします。
じびか 耳鼻科		耳鼻咽喉科では耳・鼻・のど・頸部の病気を対象として診断・治療を行います。
しか 歯科		虫歯の治療や歯周病の治療など、皆さんがよく行く歯医者さんのことです。
がんか 眼科		眼科とは、モノが見えづらくなったというものから、痛みや異物感、出血、眼の疲れ、かすみや異物が見えるといった見え方の異常などを治療する病院です。



救急車(きゅうきゅうしゃ)

119



AED(自動体外式心室除細動機)

※たおれている人を見つけたらすぐに近くの  
人大声で知らせて助けを呼ぼう！！