体つくり運動　学習プリント２

　　　年　　　組　　　番　　氏名

テーマ２　体ほぐし運動の理解

＜学習のねらい＞

|  |
| --- |
| 　体ほぐし運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、「心と体の関係に気付く」こと、「体の調子を整える」こと、「仲間と交流する」ことをねらいとして行われる運動です。自己や他者の心や体の状態を確かめ合ったり、心や体によってコミュニケーションをとったりして行ってみよう。 |
|
|

キーワード：心と体の関係、ストレスの軽減、仲間と交流、手軽な運動、律動的な運動

参考になる資料：文部科学省「体つくり運動」リーフレット、学校で使っている保健体育の教科書など

|  |
| --- |
| 〈トピックス〉心と体の関係「心身相関」ジョギングなどの軽い運動や曲に乗ったリズミカルな運動を続けた後、気分がよくなったことはありませんか。これは、運動をすることにより、血液循環がよくなり、体温が上がり、大脳の働きが活発になることで、心の状態も変化するからです。緊張したときにドキドキする（心拍数が増える）ように心の状態が体の状態に影響することもあります。この心と体の密接な関係を「心身相関」といいます。このことを利用して、運動やスポーツを気分転換やストレスの解消に役立てましょう。 |
|
|

問１　運動をすることで、体がほぐれると心がほぐれたり、心がほぐれると体がほぐれたりするように心と体は互いに関係しています。（１）運動によって心や気持ちに変化が生じた、（２）運動によってストレスが軽減した、そのような経験や例などをそれぞれひとつずつあげてみよう。

（１）

|  |
| --- |
|  |
|  |

（２）

|  |
| --- |
|  |
|  |

問２　ともに運動する仲間と協力したり助け合ったりすることによって、楽しさと心地よさがさらに増すことがあります。（１）ペアでストレッチをする、（２）仲間と協力してなわとびを跳ぶ、同じ運動を一人で行うときと比べて、どのような気持ち（心）のちがいがありますか。

（１）

|  |
| --- |
|  |
|  |

（２）

|  |
| --- |
|  |
|  |

☆演習　次の運動を自宅で行い、体や心の変化を感じてみよう。

運動１　「腹式呼吸＆脱力」：あおむけに寝ます。鼻から息を吸います（３～５秒）。おなかと胸が新しい空気でいっぱいになったら、2秒止めます。口からゆっくりとはき切ります（6～１０秒）。自分が気持ちの良いリズムで1分くらい続けます。その後、手足をあげてぶらぶらします。

次のことができたと思ったら□にチェックしてください。

□　おなかと胸が大きく動くような呼吸ができた。

□　脱力して手足をぶらぶらすることができた。

運動２　足を肩幅程度に広げて、体を前に曲げたり（前屈）や後ろにそったり（後屈）、横曲げや回したり（回旋）してみよう。

運動３　右図（学習プリント１、別紙１より）のように、運動２をタオルを持っ

て行ってみよう。

|  |
| --- |
|  |
|  |

（１）運動２と３ではどのようなちがいを感じましたか。

（２）このような手軽な運動で体をほぐすと、どのような気持ち（心）の変化を感じますか。

|  |
| --- |
|  |
|  |

運動４　軽快なテンポの曲（BPM90～100）にのって、１分程度、軽く体をはずませたり、その場で足ぶみをしたりしてみよう。　　※BPM：1分間当たりの拍数

実施する前と実施した後の心と体の変化で感じたことを書いてみよう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 　 | 運動前 | 運動後 |
| 心の状態 | 　 | 　 |
| 体の状態 | 　 | 　 |

学習ノート２

　　　年　　　組　　　番　　氏名

第２回　　　　月　　　日（　　）　　　時　　　分　～　　　時　　　分　　学習時間　　　分

今日の体調：　良い　　ふつう　　悪い（理由：　　　　　　　　　　　　）　　体温　　　　℃

テーマ：体ほぐしの運動の理解

ねらい：運動を通して、心と体が互いに関係していることを理解する。

　　　　体ほぐしの運動には体の調子を整えたり、仲間と交流したりするねらいがあることを理解する。

　　　　ねらいを理解し、課題に応じた活動を選べるようにする。

学習の振り返り

|  |  |
| --- | --- |
| ①楽しく学習に取り組めましたか。 | 　１　　２　　３　　４　 |
| ②新たな発見や気付きがありましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ③体ほぐしの運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ④体ほぐしの運動を行う際のポイント等がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ⑤運動を計画に取り組む際の留意点等がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |

１：できなかった　２：あまりできなかった　３：できた　４：よくできた

今日の学習を振り返って、学んだこと、感じたこと、考えたこと、思ったことなどをまとめてみよう。

|  |
| --- |
|  |