体つくり運動（体力を高める運動を中心に）学習プリント２

　　　年　　　組　　　番　　氏名

テーマ２　体力を高める運動の理解

＜学習のねらい＞

|  |
| --- |
| 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するには、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図ることが大切になります。ここでは、体力を高める運動について、自ら主体的に運動やトレーニングに取組めるよう、基礎的・基本的な知識・理解の習得を目指しましょう。 |
|
|

キーワード：体力の構成要素、トレーニングの負荷条件、トレーニングの原理、原則

参考になる資料：学校で使っている保健体育の教科書など

基本知識　その１

次の図は、体力の構成要素を示したものです。体力を高める運動では、体力の構成要素を意識しながら、自己の体力に関するねらいを設定して、運動やトレーニングを計画的に行うことが重要です。



基本知識　その２

『オーバーロード（過負荷）の原理』

脳や筋肉は環境の変化に適応するので、体力や技能を向上させるためには、それまでに行っていた運動より難度や強度が高い運動を行う必要があります。

**難度や強度が高い運動**

疲労による

一時的な

機能低下

**適度な休養**

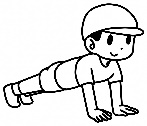
**超回復によるレベルアップ**

基本知識　その３

『トレーニングの５原則』

１．意識性：練習やトレーニングの目的を意識して行いましょう

２．全面性：心身の機能が全面的に高まるようにしましょう

３．個別性：個人の特徴や能力に応じて行いましょう

４．反復性：規則的にくりかえしましょう

５．漸進性：運動の強さや量を徐々に高めていきましょう

問１　次の運動はどの目的に当てはまりますか。（　）に番号を書きましょう。

　　　（わからない運動名は自分で調べてみよう）

①上体起こし（腹筋運動）　　　　　②バスケットボールのドリブル

③長い時間のジョギング　　　　　　④なわとび

⑤ストレッチ　　　　　　　　　　　⑥ラダートレーニング

力強い動きを高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

動きを持続する能力を高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

巧みな動きを高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

体の柔らかさを高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問２　自分が普段の生活の中でできる運動にはどのようなものがありますか。その運動はどの目的に当てはまりますか。

*例：力強い動きを高めるための運動：（　部屋で腕立て伏せ　）*

力強い動きを高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

動きを持続する能力を高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

巧みな動きを高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

体の柔らかさを高めるための運動：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

問３　自分自身の現在の体力の状況について、新体力テストの結果等も考慮し、どのような体力要素に課題があると考えられますか。また、その課題を改善するために、現在あるいは将来において、どのような運動やトレーニング等をしようと考えていますか。

☆課題

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

☆改善策

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

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：体力を高める運動の理解

ねらい：体力を高めることで実生活にどのように役立つかを理解する。

　　　　体力を高める運動にはどのような種類があるか理解する。

　　　　運動を計画し実施する時にどのようなことに配慮しなければならないかを理解する。

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体力を高める運動を行うことの意義がわかりましたか。 | １　　２　　３　　４ |
| ④体力を高める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運動を計画し、実施する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。

|  |
| --- |
|  |