**「体つくり運動」　学習プリント（No.３）**

３　自分の課題に応じた運動を計画し実践する①

＜学習のねらい＞

学習プリント（No.２）で現在の自分の日常生活における運動の実施状況をまとめました。ここでは、これから４時間（学習プリント（No.３）～（No.６））にわたって、それに基づいて自分の課題を明らかにし、課題を改善、解決するための取組みを計画し、実践してみましょう。

キーワード：トレーニング、体力、オーバーロードの原理、反復性、漸進性、

意識性、個別性、全面性

参考資料：教科書「保健体育」　体育編「体力トレーニング」ほか

副読本「ステップアップ高校スポーツ２０１９」　「体つくり運動」ほか

（問１）学習プリント（No.２）を振り返り、現在の生活の中で健康の維持増進や体力の向上を

目指す上での課題を書きましょう。

|  |
| --- |
| <例①＞部活動を週5日、1回に3時間近くの練習を行っていて、1週間の疲れが　　　　翌週に残ってしまう。<例②＞運動は週5日通学で30分の徒歩以外ほとんど行っていないので、体力がない。 |
|  |

（問2）（問１）で書いた課題を分析してみましょう。

あなたの課題は主に次のどれにあてはまりますか。（　　）の中に〇印をつけてください。

④その他は、（　）に課題の内容を書いてください。

|  |  |
| --- | --- |
| （　　） | ①運動不足、体力がない、健康のためにといった理由からもっと運動する必要がある。 |
| （　　） | ②柔軟性がないなど体力の構成要素の中で課題があるものを改善する必要がある。 |
| （　　） | ③体力はあるが、もっと効果的に体力を高めたい。 |
| （　　） | ④その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

（問３）課題を解決するために、どのように取り組んでいくか考えましょう。

次の項目に沿って具体的な取組みを考えましょう。

＜課題解決に向けての計画＞

|  |  |
| --- | --- |
| 運動の種類 | ＜例＞ストレッチ体操とウォーキング |
|  |
| 実施時間 | ＜例＞早朝（6時から） |
|  |
| 強度（負荷、心拍数など） | ＜例＞ウォーキングは少し早歩きで |
|  |
| 量（時間、回数、距離など） | ＜例＞ストレッチを10分　ウォーキングは３Km |
|  |
| 頻度（1週間の実施回数） | ＜例＞６回 |
|  |