**「体つくり運動」　学習プリント（No.４）**

４　自分の課題に応じた運動を計画し実践する②

＜学習のねらい＞

学習プリント（No.３）で現在の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ました。ここでは計画に沿って実践し、計画に無理がないか、適切かどうかを振り返ってみましょう。

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）計画に沿って実践した結果を記録しましょう。

まず1度計画に沿って実践してみましょう。また、体調や体温も合わせて記録して

みましょう。

＜実践１＞

＜実施期日＞　（　　）月（　　）日（　　）曜　（　　　）時～（　　）時

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体調 | 良好・普通・不良（理由　　　　　　） | 体温 | ℃ |
| 運動の種類 |  | | | |
| 実施時間 |  | | | |
| 強度（負荷、心拍数など） |  | | | |
| 量（時間、回数、距離など） |  | | | |
| 頻度（1週間の実施回数） |  | | | |

（問２）実施結果を振り返ってみましょう。

運動の種類、時間、強度、量、頻度など適当でしたか。それぞれの項目に感想を書い

てください。

＜実践１　振返り＞

|  |  |
| --- | --- |
| 運動の種類 |  |
| 実施時間 |  |
| 強度（負荷、心拍数など） |  |
| 量（時間、回数、距離など） |  |
| 頻度（1週間の実施回数） |  |