**「体つくり運動」　学習プリント（No.５）**

５　自分の課題に応じた運動を計画し実践する③

＜学習のねらい＞

学習プリント（No.４）で計画を実践しその結果を振り返りました。ここでは、その振返りをもとに計画を見直して修正を行い、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.４）の振返りをもとに計画を見直して修正を行いましょう。

修正の必要ない場合は、各記載欄に「変更なし」と記載しましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 運動の種類 | ＜例＞ウォーキングだけでなくジョギングも取り入れる |
|  |
| 実施時間 | ＜例＞早朝（6時から）ではなく夕方行う |
|  |
| 強度（負荷、心拍数など） | ＜例＞ジョギングは無理せず早歩きを混ぜながら行い、ジョギング中の心拍数を測ってみる |
|  |
| 量（時間、回数、距離など） | ＜例＞ウォーキングとジョギングで３Kmにする |
|  |
| 頻度 | ＜例＞1日増やす |
|  |

（問２）問１の計画に沿って実践し、その結果を記録しましょう。

＜実践２＞

＜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３）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２　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） |  |