**「体つくり運動」　学習プリント（No.７）**

７　実生活に生かす運動の計画について

＜学習のねらい＞

学習プリント（No.１）（No.２）で体ほぐしの運動、体力を高める運動が健康の維持増進や体力の向上に果たす役割について理解し、学習プリント（No.３）から（No.６）で自分の課題に応じた運動を計画し、実践してみました。ここでは、これまでの学習と実践結果を踏まえながら、これからの実生活の中で継続的に運動を実践していくことについてまとめてみましょう。

あなたは次のどちらに当てはまりますか。

該当する方の課題（①または②）について、下の様式に沿って記載例を参考に別紙（A4版1枚程度）にまとめてください。

＜現在の生活の中で継続的に運動を実践することができていない人＞

（課題①）現在の生活で継続的に運動を実践するための課題とその改善・解決方法、これか

　　　　　らの目標と実践計画を立案してください。

＜継続的に運動の実践ができている人＞

（課題②）卒業後も日常生活の中で、継続的に運動を計画し実践する上で、重要と考えられることがらをまとめてください。

＊重要な事柄を項目立ててまとめましょう。

（別紙　様式）

**「体つくり運動」　学習プリント（No.７）　レポート**

テーマ「実生活に生かす運動の計画について」　　　課題番号（　① ・ ②　）

いずれかに〇

（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　）

＜記載例＞課題②の場合

１　目標の設定

卒業後はどのような生活になるかわからないが、学生であれば授業やアルバイトなど

に多くの時間が占められ、ライフスタイルが・・・・・・

２　〇〇〇

運動を継続するためには・・・・・

３　△△△