

年次 組 番 氏名

体力にはさまざまな構成要素があります。  
それぞれに適した高め方があるので、自分に合わせたメニューを考えて計画的に取り組むようにしましょう。  
適切な運動・食事・休養(生活習慣)は、健康の保持増進につながります。  
教科書【体育編】のページを参考にして課題に取り組みましょう。

【課題1】 スポーツⅠ、スポーツⅡの選択者は自分で計画をたて実践してみよう。

(記入例を参考に自分なりのトレーニングを立案し、実践しよう)

現状把握	自分の課題を把握しよう(持久力ない、ちょっと体重増えてきた、体大きくしたいetc)
目標設定	4週間の目標を設定しよう(週3回筋トレをする、体重1kg減、ソファレッグプレスができるようになるetc)
計画立案 (メニュー決め)	毎日:ラジオ体操(全身のストレッチを兼ねるため) 月・水:縄跳び(持久力・筋力Upのため) 火・木スクワット10回×3、腕立て10回×3(筋力Upのため)
振り返り	実施前と実施後の体の調子を比較しながら、振り返りをしよう

※毎日の運動の記録は、体育課題の一覧表に記入しておこう

【課題2】 欄が足りない場合は裏面に書いても良い。

スポーツⅠ 選択者: 採点競技及び測定競技にはどのようなものがあるか調べまとなさい。

スポーツⅡ 選択者: 球技(ゴール型、ネット型、ベースボール型、ターゲット型)にはどのようなものがあるか調べまとなさい。