

体力向上チャレンジ！！

【目的】

- ① 健康的な生活を送っていくための運動不足解消
- ② 新体カテストに向けた準備（授業再開後のけがの予防を含む）。

【注意事項】

- ① 本シートは運動を強制するものではありません。自身の体調を最優先に考慮したうえで、上記目的を達成するために本シートを活用してください。運動を実施しなかった日があってもよし！
- ② 新型コロナウイルスへの感染リスクへの対策を講じつつ、安全な環境下で実施してください。
- ③ 提出するまでの記録で構いません。

【提出方法】

- ① 提出する際には、表紙（本用紙）を一番上にし、左上をホチキスで止めてください。
- ② 提出期限は、他の課題と同じです。

記名を忘れずに

年 組 番 氏名

達成度：○…よくできた！ ◯…できた！ △…まだできる！

日付	体力・運動能力の要素	トレーニング内容	達成度
6/1			
6/2			
6/3			
6/4			
6/5			
6/6			
6/7			
今週の「よくできた！！」回数			回

今週を振り返って

来週の意気込み

達成度：○…よくできた！ ◯…できた！ △…まだできる！

日付	体力・運動能力の要素	トレーニング内容	達成度
6/8			
6/9			
6/10			
6/11			
6/12			
6/13			
6/14			
今週の「よくできた！！」回数			回

健康的な生活を送るためには、適度な運動が必要であるということは、既知の事実です。これまでの2週間を振り返り、今後あなたは、自身の健康を保持増進していくために、どのようなスポーツライフを送っていきますか。あなたの考え(計画)を記入しましょう。

体力を高めるためのポイント

走力(走る能力)


比較的短い距離(30〜50m程度)を全力で走るなどの運動を通して、速く走る力を高める。

短ダッシュ 短距離 走力

目的
短距離を全力で走ることで、速く走る力を高める。

効果
短距離を全力で走ることで、速く走る力を高める。

ポイント
スタートは足で蹴り出す。




ジョギング 長距離 走力

目的
ジョギングをすることで、持久力を高める。

効果
ジョギングをすることで、持久力を高める。

ポイント
姿勢を良くする。



投力(投げる能力)


ボールなどを投げる動作を繰り返すことで、力強い投げる動作に対応し、投げる力を高める。

ボール投げ 投力

目的
ボールを投げることで、投げる力を高める。

効果
ボールを投げることで、投げる力を高める。

ポイント
腕を振り出す。




バウンドボール 投力

目的
バウンドボールを投げることで、投げる力を高める。

効果
バウンドボールを投げることで、投げる力を高める。

ポイント
腕を振り出す。



跳躍力(跳ぶ能力)


短い時間で、大きな力を発揮する運動を通して、高く跳ぶ跳躍力を高める。

ジャンプ 跳躍力

目的
ジャンプをすることで、跳躍力を高める。

効果
ジャンプをすることで、跳躍力を高める。

ポイント
腕を振り出す。




バリエーション 跳躍力

目的
バリエーションジャンプをすることで、跳躍力を高める。

効果
バリエーションジャンプをすることで、跳躍力を高める。

ポイント
腕を振り出す。



巧緻性(うまさ)


自分の体や物など、バランスやタイミングを調整しながら行うことで、目的に合わせて巧みに運動を行う力を高める。

ボールコントロール 巧緻性

目的
ボールをコントロールすることで、巧緻性を高める。

効果
ボールをコントロールすることで、巧緻性を高める。

ポイント
腕を振り出す。




バリエーション 巧緻性

目的
バリエーション運動をすることで、巧緻性を高める。

効果
バリエーション運動をすることで、巧緻性を高める。

ポイント
腕を振り出す。




ボールコントロール 巧緻性

目的
ボールをコントロールすることで、巧緻性を高める。

効果
ボールをコントロールすることで、巧緻性を高める。

ポイント
腕を振り出す。



柔軟性(柔らかさ)


全身や各部分の伸縮性を高め、関節などの可動範囲を広げる運動を通して、筋力を高める。

ストレッチ 柔軟性

目的
ストレッチをすることで、柔軟性を高める。

効果
ストレッチをすることで、柔軟性を高める。

ポイント
ゆっくり行う。




ストレッチ 柔軟性

目的
ストレッチをすることで、柔軟性を高める。

効果
ストレッチをすることで、柔軟性を高める。

ポイント
ゆっくり行う。



筋力(力強さ)


自分の体重や、様々な種類の器具を負荷として、それらを動かしたり移動したりする動きを通して、筋力を高める。

スクワット 筋力

目的
スクワットをすることで、筋力を高める。

効果
スクワットをすることで、筋力を高める。

ポイント
姿勢を良くする。




スクワット 筋力

目的
スクワットをすることで、筋力を高める。

効果
スクワットをすることで、筋力を高める。

ポイント
姿勢を良くする。



持久力(長く続ける)


一定の時間や距離を走り続ける運動を通して、心肺機能を向上させ、持久力を高める。

ジョギング 持久力

目的
ジョギングをすることで、持久力を高める。

効果
ジョギングをすることで、持久力を高める。

ポイント
姿勢を良くする。




ジョギング 持久力

目的
ジョギングをすることで、持久力を高める。

効果
ジョギングをすることで、持久力を高める。

ポイント
姿勢を良くする。



敏捷性(すばやさ)

体の向きや動く方向などに合わせて素早く反応動作を行う運動を通して、体すばやく移動するなどの力を高める。

敏捷性 敏捷性

目的
敏捷性を高める。

効果
敏捷性を高める。

ポイント
姿勢を良くする。




敏捷性 敏捷性

目的
敏捷性を高める。

効果
敏捷性を高める。

ポイント
姿勢を良くする。



できることに積極的に取り組んでみよう!