

学習プリント 保健体育 中学1年

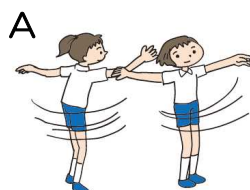
組 番（氏名）

★留意事項

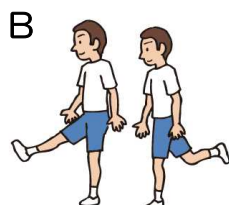
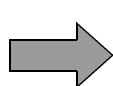
- ・ 運動をする前に、周囲に物が無いかなど、安全確認をしましょう。
- ・ 準備運動を行ってから始め、休憩しながら取り組みましょう。
- ・ お家の人や近所の人に迷惑にならないように取り組みましょう。

☆ 次の運動に取り組み、記録を付けましょう。

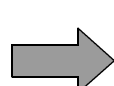
○ 体をほぐしましょう。A～Eの5種類の運動を3周行います。



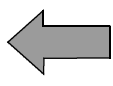
閉じた両足を動かさずに
両腕を大きく10回振ります。



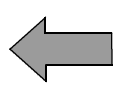
右足を動かさず、左足をリズムよく10回
振ります。次に足を変えて行います。



両腕を肩幅ぐらいに保ち、腰
から大きく上半身を回します。
右回り・左回り、それぞれ3回
回します。
(タオルなどをもつとよい)

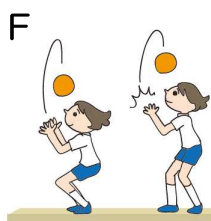


背中を反らし、胸を伸ばします。
息を吐きながらゆっくりと、10秒間
姿勢を保ちます。



息を吐きながらゆっくり
と、10秒間姿勢を保ちます。

○ 次の運動を行い、動きを高めましょう。

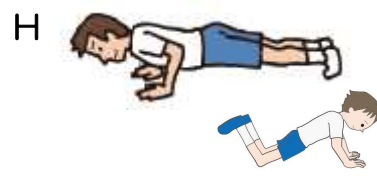


ボールを投げ上げ、手をたたいてキ
ャッチします。10回行いましょう。何回
手をたたけますか。

※ ボールの
代わりに紙を
丸めたもの
でもよい。



手のひらや手の甲にボール
や棒状の物を乗せて、落とさ
ないようにお家の中をいろ
いろ移動してみましょう。



両腕で体を支え、60秒間姿勢を
保ちましょう。行うことが難しい
人は、膝をつきましょう。難しく
たい人は足の下に物をはさんで、
足の高さを上げて行いましょう。



お家の中の10センチか
ら40センチののぼれる
段差を使います。
右足から1段のぼり、右
足から1段降ります。
一定のリズムで3分間
繰り返しましょう。
段差が無い場合は、前
後に大きく動きましょう。

※ 行った日付を記入し、行った種目に○や回数を記入しましょう！

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
A						
B						
C						
D						
E						
F						
G						
H						
I						