学習プリント　保健体育　中学２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。

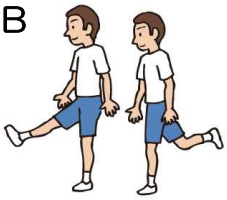
☆　次の運動に取り組み、記録を付けましょう。

○　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。

A

閉じた両足を動かさずに両腕を大きく10回振ります。

B



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。

C

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）

D

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。

E

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。

F

※ ボールの代わりに紙を丸めたものでもよい。

手にもったボールを軽く投げ、足の甲で蹴ってキャッチします。
10回行いましょう。

G

手に持ったボールを投げ上げ、背中の首の付け根付近で止めましょう。
10回行って何回できますか。

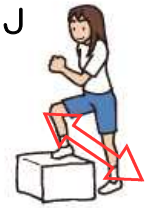
H

足を前後に開き、手に重い物を持って高く上げ姿勢を30秒保ちましょう。次に手を変えて行います。
5回ずつ行いましょう。

I

寝転がって両手で脚を抱えます。首を起こして膝を見て姿勢を保ちます。30秒間姿勢を保ちましょう。

J



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						
J						

※引用参考：文部科学省 学校体育実技指導資料第７集「体つくり運動」