

学習プリント 保健体育 中学3年

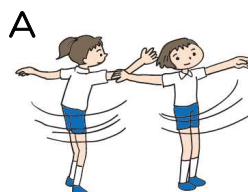
組 番（氏名）

★留意事項

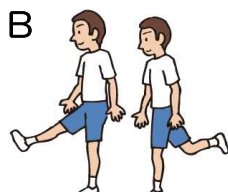
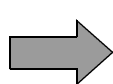
- ・ 運動をする前に、周囲に物が無いかなど、安全確認をしましょう。
- ・ 準備運動を行ってから始め、休憩しながら取り組みましょう。
- ・ お家の人や近所の人に迷惑にならないように取り組みましょう。

☆ 次の運動に取り組み、記録を付けましょう。

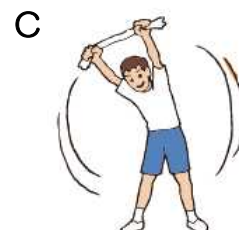
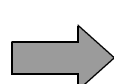
○ 体をほぐしましょう。A～Eの5種類の運動を3周行います。



A
閉じた両足を動かさずに
両腕を大きく10回振ります。



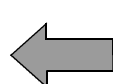
B
右足を動かさず、左足をリズムよく10回
振ります。次に足を変えて行います。



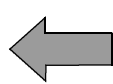
C
両腕を肩幅ぐらいに保ち、腰
から大きく上半身を回します。
右回り・左回り、それぞれ3回
回します。
(タオルなどをもつとよい)



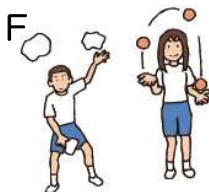
E
息を吐きながらゆっくり
と、10秒間姿勢を保ちます。



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。



○ 次の運動を行い、動きを高めましょう。



F
丸めた紙やボールを投げ上
げ、逆の手でキャッチし、持ち替
えて投げ上げます。
連続で何回投げられますか。



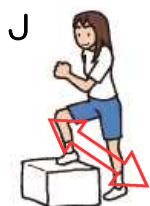
G
両手で頭を抱え、脚をま
っすぐ伸ばして、床から脚
を浮かせます。
脚を浮かせたまま、膝を
曲げ、伸ばします。
連続で何回できますか。



H
両手を肩幅程度に開い
て体を支え、肘の曲げ伸
ばしをしましょう。
連続で何回できます
か。



I
寝転がって両脚を伸ばし
て上げます。伸ばしたま
ま、床につかないように左
右に倒して、戻します。
連続で何回できますか。



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
後に大きく動かししょう。

※ 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						