

高等学校「体育科」指導参考資料
【体づくり運動 自宅での学習指導例】

本資料は、生徒が自宅等でも比較的学習がしやすい領域や種目等を取り上げ、行い方の例等を示しています。

1 体づくり運動

(1) 体ほぐしの運動

ア 体ほぐしの運動の行い方の例 (高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説より抜粋)

ねらい	中3・高等学校入学年次・高等学校その次の年次以降
気付き	<ul style="list-style-type: none"> ・ のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること ・ リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること

(2) 「体の動きを高める運動」「実生活に生かす運動の計画」

ア 「体の動きを高める運動」「実生活に生かす運動の計画」行い方の例

(高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説より抜粋)

ねらい	中3・高等学校入学年次	高等学校その次の年次以降
体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続する能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践 ・ 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと ● 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践 ・ 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践 ・ 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、各種の有酸素運動や体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例や適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと ・ 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会 平成25年3月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと ・ 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考

	こと	<p>に, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと</p> <ul style="list-style-type: none">・ 競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして, 体力の構成要素を重点的に高めたり, 特に大きな負荷のかかりやすい部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて, 定期的に運動の計画を見直して取り組むこと
--	----	--

自宅でできる体力づくり運動の学習資料

学校が再開され、運動する機会も増えつつあると思います。しかし、臨時休業中の運動不足などから体力面について、このままでよいのだろうか？と不安を感じている人も多いのではないかと思います。

そこで、今回は、自分の心と体に向き合って、最近の生活習慣や昨年度の新体力テストの結果等を分析し、課題を見付け、その課題を解決するための計画を立てて、実践してみましょう。

1 ねらいに応じた運動の選択

あなたのねらいに応じて、①または②を選択してください。

①「健康に生活するための体力を高める運動」

(日常的に運動をあまりしていない人向け)

or

②「運動を行うための体力を高める運動」

(運動部に所属している人向け)



2 運動の計画を立てる手順

①・②共通の内容

・「ねらいは何か、いつ、どこで運動するのか、どのような運動を選ぶのか、どの程度の運動強度、時間、回数で行うか」を、1週間の計画として考えます。楽しく行うために、音楽や動画の活用もOKです。また、できた計画が、自分に合った内容になっているか、見直しをしながら行いましょう。

①を選択する場合に考慮すべきこと

YouTubeからねらいに合った動画を選んで行ってもOK

・食事や睡眠の改善、運動不足や疲労の回復、体調を維持することを目的とし、「息が弾み、汗をかく運動を1週間で合計120分以上行う」ように計画を立ててみます。

②を選択する場合に考慮すべきこと

部活動で行っている運動を取り入れてもOK

・昨年の新体力テストの結果等を分析し、自分の体力のバランスを把握し、高めたい体力要素の目標を設定し、計画を作成します。または、自分が取り組んでいる競技の特性を考慮して、起こりやすいけがを予防するための目標を設定し、計画を作成します。



楽しく続けるための工夫として、音楽や動画を取り入れるのもOKです

3 計画を立てて、やってみる

①を選択した人も、②を選択した人も、それぞれの運動の計画を立てて、パーソナル・フィットネスカードに記入しましょう。そして、実際に運動をやってみましょう。運動に過不足があれば、修正していきましょう。

<ワークシート> パーソナル・フィットネスカード

1 今の自分を分析してみよう。(体力状態, 健康状態, 運動・食事・睡眠の生活習慣から)

- e x.) 臨時休業が続いていて、ほとんど運動していない。特に、全身持久力と筋力が低下していると感じる。運動していないせいか、あまり疲れないので、夜が眠れない。そして、起床・就寝時間がバラバラになってしまっている。食事はいつもと同じように食べているから、最近太り気味です。
- e x.) 臨時休業中も、部活動が再開されたことを考えて、家の周辺でトレーニングをしています。だから、健康状態、運動・食事・睡眠の生活習慣は、特に問題ありません。昨年の新体力テストで、全身持久力と柔軟性が、他の項目と比較すると劣っていました。

2 体力を高めてこんな自分になりたい。(自分のねらいを書いてみましょう)

- e x.) 生活リズムが乱れていることが、学習時間も少なくなるなど全てに悪影響を及ぼしている。運動不足で、夜眠くならないから、ついゲームをしてしまうことが原因だと思う。夜眠くなる程度に、運動をして、体力をつけるとともに、生活リズムを立て直したい。
- e x.) 部活動が再開された時のために、すぐバテないようにすることと、股関節と肩甲骨が固いので、これらを何とか改善したい。いつも、けがをすることが多いので、けがをしないような体づくりをしたい。

3 自分のねらいを達成するために、自分にあったコースを選ぼう。○印で選択。

- () : ①「健康に生活するための体力を高める運動」(日常的に運動をあまりしていない人向け)
 () : ②「運動を行うための体力を高める運動」(運動部に所属している人向け)

4 自分のねらいを達成するための運動を計画し、実践しよう。

① 計 画	いつ・どこで		どのような運動をするか(ねらいから外れないように)			
	e x.) 日曜日以外毎日、川沿いコースで		e x.) 軽いジョギング、速歩等、YouTubeからねらいに合った動画を選んでOK、部活動で行っている運動を取り入れてもOK			
② 実 践	強度や負荷	最高回数や時間	心拍数や気分	気付き		
	e x.) じんわり汗をかく程度、6分/kmのペース	e x.) 川沿いコース2往復、30分	e x.) 140回/分、運動中はきつかったけど、あとスッキリした気分になった	e x.) 最初の2日くらいは、筋肉痛になったけど、夜眠れるようになった。ストレス解消にもなった。		

5 計画した運動を、日常的に取り入れ、実践し、記録しよう。

項目	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
睡眠	就寝	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	起床	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	時間睡眠	時間 分					
食事	◎ ○ ×						
運動 時間 内容 と							
振り返り	※1週間実施した後、振り返りを行い、計画の修正をしましょう。						