

保健体育

単元「体づくり運動（体の動きを高める運動）」

ねらい （できるようになってほしいこと・高めたい学力）

運動	「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」を高めるための運動を行い、それらを組み合わせることができる
知識、思考・判断	自分の課題を発見し、知識を活用して運動の取り組み方を工夫し、他者に伝えることができる
態度	体づくり運動に積極的に取り組み、健康・安全に気を配ることができる

そのための課題

	内容 ・ 配布資料 ・ 教科書	ねらい	評価方法
課題1	新体力テストの目標を立てよう ① プ) 新体力テストに向けて目標の立て方 ② ★目標設定シート★	知識、 思考判断	目標設定シート [提出] 5/15(金)
課題2	自分の体力面の課題を見つけ、解決に向けた運動の取り組み方を工夫しよう ① 実技教科書 p14-22 ② 保健教科書 p88-89, p148-149 ③ プ) 自分のトレーニングメニューを作ってみよう ④ ★私の運動日記★	態度	運動日記 [提出] 1枚目 5/15(金) 2枚目 5/22(金) 3枚目 6/2(火)
課題3	体の動きを高めよう ・ プリントで紹介されている運動や自身で調べた運動を行う ① プ) AOKI STAY HOME PE 7枚	運動	学校再開後に ・ 新体力テスト本番
課題4	動きを持続する能力を高めよう ・ 走りや縄跳びなどを一定の時間や回数、又は自分で決めた時間や回数を持続して行う ① プ) ジンギスカン シート ② プ) 自己に合った走り方をするために	運動	学校再開後に ・ 20分間ペース走 ・ ジンギスカン
課題5	・ 家庭で体づくり運動に取り組む中で、自分の課題に応じて、気づいた運動のポイント・組み合わせ方など工夫したことをレポートにまとめる ① ★課題5レポート用紙★ ② 実技教科書 p26-27,	知識、 思考判断	課題5レポート [提出] 6/2(火)

取り組み方法

1. 実際の授業ならば、先生から生徒へ、その場で説明したり、教えたり、見本を見せたりすることができましたが、それができないので、【指導プリント】【実技の教科書】を使って、読むことで学習していくことが基本となります。
2. 運動面は、家庭で自分や家族の健康状態に応じて、各自で取り組んでいきます。課題2、課題3ともに、たくさん練習すればどんどんできるようになる課題なので、学校再開後に向けて練習していきましょう。下の新型コロナウイルス感染拡大防止のためのポイント(スポーツ庁4月27日付け)を絶対に守って、できる範囲で行いましょう。
3. インターネットにつなぐことができる人は、世の中にある多くの動画資料や情報も参考になります。上手に調べて活用してください。
4. 青木中学校保健体育科も、学校ホームページからリンクしています。参考動画や課題支援動画をアップしていきますので、活用してください。パスワードは、「しきべつうんどうかい」です。



安全に運動・スポーツをするポイントとは？

体調をチェック

- ☐ 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- ☐ 発熱や咳、のどの痛みなど
風邪の症状がない
- ☐ だるさ、息苦しさがない
- ☐ においや味がいつもと同じ

感染予防の基本

- ☐ 手洗い

運動・スポーツ
の前後に



- ☐ 咳エチケット
マスクの着用



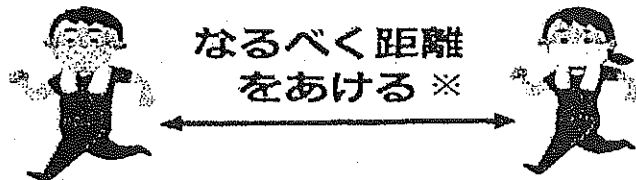
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

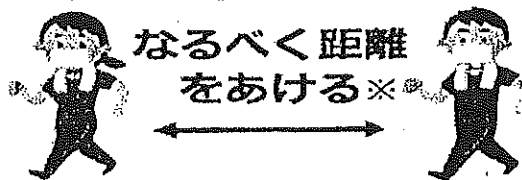
三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



なるべく距離
をあける※

● ウォーキング



なるべく距離
をあける※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。

ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

課題1 解説プリント

新体力テストに向けて目標の立て方

昨年度の結果から、目標設定シートを使って、自分に適した目標を立てよう

- 一人一人の体力は違う
▲県平均や全国平均は参考にする程度に
- 一人一人に見合った目標があるはず
- 目標が具体的で自分に適したものであれば、達成できる
- 総合評価5段階A～Eのうち、A, B, Cを目指そう
⇒A, B, C評価が全体の85%以上＝埼玉県の目標
- 50m走・持久走⇒令和2年度川口市課題種目

1. 昨年度の記録のマスを書でぬります

昨年度の記録を用意しましょう。
2, 3年生は、体育ファイルに綴じてあります。

2. 目標の記録のマスを書でぬります

具体的な目標の立て方

高評価が得られるように作戦を考える

目標は、青
マークより高く
設定したい

総合評価を計算
してみよう。
ABCになるよう
に考える

左の得点と比
べながら、一
つでも高い得
点になれない
か考える

自分の得意種
目と苦手種目
を考慮する

とくでん 得点	あぐりょく 握力	じやういふ 上体起こし	しやうりふ 長座体前屈	しやうりふ 反復横跳び	50m走	50m走	た 立ち幅跳び	ソフトボール投げ	そうごうひょう 総合評価
10	26	26	49	50	8.0	192	40		A
A	25	25	48	49	8.1	190	39		B
71	24	24	47	48	8.2	188	38		C
以上	23	23	46	47	8.3	186	37		D
9	22	22	45	46	8.4	184	36		E
	21	21	44	45	8.5	182	35		
	20	20	43	44	8.6	180	34		
B	19	19	42	43	8.7	178	33		
63	18	18	41	42	8.8	176	32		
以上	17	17	40	41	8.9	174	31		
	16	16	39	40	9.0	172	30		
	15	15	38	39	9.1	170	29		
	14	14	37	38	9.2	168	28		
C	13	13	36	37	9.3	166	27		
55	12	12	35	36	9.4	164	26		
以上	11	11	34	35	9.5	162	25		
	10	10	33	34	9.6	160	24		
	9	9	32	33	9.7	158	23		
	8	8	31	32	9.8	156	22		
	7	7	30	31	9.9	154	21		
	6	6	29	30	10.0	152	20		

あつ、これでは
70点でB評価
だ！
しよう。

まとめ

- 目標は、青マークより高くできると良い
- 総合評価を計算して見て、ABCになるように考えよう
- 左の得点欄と比べながら、一つでも高い得点になれないか考えよう
- 自分の得意種目と苦手種目を考えて目標を定めよう
- 自分の努力種目を見つけよう
- 積極的に練習すると良い種目を見つけよう

動画資料はこちら
(しきべつうんどうかい)



自分のトレーニングメニューをつくってみよう！

課題2 解説プリント

○トレーニングメニューのつくり方

- ①高めたい体力の要素に応じて、運動の種目を決める。
- ②運動の強さを決める。→日常行っている運動よりやや強い運動（オーバーロードの法則）
- ③1回の運動時間、運動量を決める。
- ④運動のひん度を決める。→一般的には、週3～5日が適切。

○トレーニングメニュー例（運動部活動を行っておらず、Tスコアが50（平均）の人）

高めたい体力要素	運動の種類	トレーニングの行い方 (①1回のトレーニング種目数 ②各運動の強さ ③セット数 ④運動時間 ⑤1週間の回数)	トレーニングスケジュール						
			月	火	水	木	金	土	日
柔軟性	手首、ひじ、肩、首、せき柱、また、ひざ、足首の関節を曲げる、伸ばす、回す、ねじるなど、各種の動的または静的なストレッチ運動。	①5～10種目の運動							
		②痛みを感じない程度で、呼吸をしながら5～30秒							
		③1～3セット（10～30秒の休けいをはさんで）	●	●	●	●	●	●	●
		④5～20分							
		⑤3～7回							
敏しょう性 瞬発力 調整力	走る（ラダー、ダッシュ、スプリント）、跳ぶ（なわとび、ハードルジャンプ）、投げる（メディシンボール投げ）、打つ（バットイング）、蹴る（シュート）、こぐ（自転車こぎ）、など、スピーディーでパワフルな運動。	①1～5種目の運動							
		②ほぼ全力で1～10秒							
		③1～3セット（1～5分の休けいをはさんで）	●	●		●		●	
		④10～30分							
		⑤2～5回							
筋力 筋持久力	けん垂（上腕二頭筋）、腕立て伏せ（上腕三頭筋・大胸筋）、上体起こし（腹筋）、ハーフスクワット（大腿四頭筋）、レッグカール（大腿二頭筋）など、大きな力を発揮する運動。	①1～8種目の運動							
		②10～30回くり返すことができる強さで呼吸をしながら（余裕をもって）							
		③1～3セット（2～5分の休けいをはさんで）	●	●		●		●	
		④10～30分							
		⑤2～4回							
全身持久力	ウォーキング、ジョギング、縄跳び、スイミング、サイクリング、エアロビックスなど、呼吸循環機能が活性化する持続的運動。	①1～3種目の運動							
		②5～60分間続けられる強さ（余裕を持って）							
		③1～3セット（3～10分の休けいをはさんで）	●				●		
		④10～40分							
		⑤2～5回							
すべての体力要素	卓球、テニス、バドミントン、ソフトボール、バスケットボール、ハンドボール、バレーボール、サッカー、ラグビーなどの様々なスポーツ。剣道、柔道などの格技スポーツ。	①1～2種目のスポーツ							
		②③パフォーマンズの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う			●				●
		④20～60分							
		⑤1～3回							
		1日の総運動時間(分)	45	45	50	45	60	45	50

○わたしのトレーニングメニュー 課題2

例や体育実技教科書P14～を参考にしてメニューをつくり、実践してみよう！

高めたい 体力要素	運 動 の 種 類 (どんな運動をどれくらい)	トレーニングスケジュール						
		月	火	水	木	金	土	日



変更・訂正

3年生用 ジンギスカン

保健体育☆短縄

課題4 解説資料

目指せ完全制覇！！

イントロ○6コ間準備（縄を4つ折り）

7コ間目で縄を前に出す

8

○右に2コ間ひねる⇒正面に戻し2コ間⇒左に2コ間ひねる⇒

正面に戻し2コ間⇒くり返し8コ間

8 × 2

○縄を2コ間ずつ手前⇒正面⇒手前⇒上

8

○8コ間で跳ぶ準備

8

歌

① 右足からかけ足跳び

かけ足

8

② 1回旋2跳躍を4回

お休み、お休み

8

③ ①②をくり返す

8 × 2

④ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

⑤ 右足片足跳びを4回⇒左足片足跳びを4回

ぱぱぱぱ

8

⑥ ④⑤をくり返す

8 × 2

ジンギスカン⑦ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

⑧ 右足から振り上げ跳びを4回

振り上げ

8

⑨ ⑦⑧をくり返す

8 × 2

⑩ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

⑪ 右足片足跳びで前へ2回⇒左足片足跳びで後へ2回をくり返す

まへ、うしろ、まへ、うしろ

8

⑫ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

⑬ 右足片足跳びで右へ2回⇒左足片足跳びで左へ2回をくり返す

みぎ、ひだり、みぎ、ひだり

8

ジンギスカン⑭ ⑦～⑬をくり返す

8 × 8

歌

⑮ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

⑯ ○×跳び（2・4・6・8が×）

○×○×○×○×

8

⑰ ⑮⑯をくり返す

8 × 2

⑱ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

⑲ クロス跳び

××××××××

8

⑳ ⑱⑲をくり返す

8 × 2

㉑ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

㉒ 1回旋1跳躍を6回⇒右半回転して前跳びから後跳びへ

8

㉓ 後跳びで右足からかけ足跳び

後ろかけ足

8

㉔ 後跳びで1回旋2跳躍を4回

お休み、お休み

8

㉕ ㉓㉔をくり返す

8 × 2

㉖ 前を向いて右足からかけ足跳び

まへ、かけ足

8 × 2

ジンギスカン㉗ ⑦⑧⑨をくり返す

8 × 4

㉘ 右足からかけ足跳び

かけ足

8

㉙ 右足片足跳びで前へ2回⇒左足片足跳びで後へ2回⇒右足片足跳びで右へ2回⇒左足片足跳びで左へ2回

8

㉚ 両足を一度着いてから2重跳び

2重跳び

8 × 2

○右足に縄を引っかけて縄を止める

ポーズ！

これで君も縄跳び名人！！



1. 2年生用

ジンギスカン

GenghisKhan

体育☆短縄

課題4解説資料

3-バー 7-7 完全制覇!!

女子1	女子2	女子3	女子4	女子5	女子6	女子7
6コ間準備、7コ間 めで縄を前に出す 曲イントロ	内回してしゃがみ、	外回して立つ	2コ間ずつ引いて出 す	2コ間で右足重心、縄 は左上で立てる	2コ間で左足重心、縄 は右上で立てる	2コ間ずつ引いて出 す
	4	4	2X2	4	4	2X2
男子1	男子2	男子3	男子4	男子5	男子6	男子7
6コ間準備、7コ間 めで縄を前に出す 曲イントロ	2コ間ずつ手だけ ゲーパーを2回行う	右に2コ間体をひね る	正面に戻し2コ間	左に2コ間体をひね る	正面に戻し2コ間	縄を手のひらに、手 前・上を2コ間ずつ行 う
	4X2	2	2	2	2	2X4
8	9	10	11	12	13	14
8コ間で縄準備	右足からかけ足跳 び	1回転2跳躍を4回 行う	9と10をもう一度行 う	右足からかけ足跳 び	右片足跳びを4回 行う	振り出し跳びを左 足から行う
8	8	8	8X2	8X3	4	8
15	16	17	18	19	20	21
前後ろ、右足から足を変 えて2回ずつ片足跳び	締めて右左、同じ 片足跳び	14~16をもう一度 行う	右足からかけ足跳 び	カウント6・8で交差 かけ足跳び	右足からかけ足跳 び	15~19をもう一度 行う
4	4	16	16	16	12	52
22	23	24	25	26	27	28
右足からかけ足跳 び	1回転1跳躍を6回 行う	右半回転して前跳 びから後ろ跳びへ	9・10・9を順に後ろ 跳びで行う	1回転2跳躍を4回 飛ぶ	急いで右半回転で 後ろから前へ	12~20をもう一度 行う
8	6	2	24	8	8	76
29	30	31	32	 これで君も 縄跳び		
13~19をもう一度 行う	右足からかけ足跳 び	両足を一度着いて から2重跳び	右足に縄を引っかけて縄を止める ポーズ!			
52	8	5回				

走りや縄跳びなどを一定の時間や回数、又は自分で決めた時間や回数を持続して行う

無理のない運動の強度と時間を選んで行う

運動強度、持続する時間、心拍数、疲労感を手掛かりにして行う。

知っておきたい言葉 (解説は裏面)

運動強度 心拍数 疲労感

ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせて、

エアロビクスなどの有酸素運動を時間や回数を決めて行う

運動強度、持続する時間、心拍数、疲労感を手掛かりにして行う。

● ジンギスカン縄跳び

● 腹筋、腕立て、背筋、ジャンプなどを組み合わせてサーキット運動

走りを一定の時間や、自分で決めた時間を持続して行う

自己に適した一定のペースを維持して走る。

取り組み方の例

● 時間を決めてペース走 (15 分間, 20 分間など)

● 距離を決めてペース走 (1.5km, 3km, 5km など)

「ペース」の考え方

200m を 72 秒 = 1km を 6 分 のペースを基本

ジョギングや市民マラソンで一般的な目標となるゆったりペースです。

- ・ 青木公園や芝川など距離が分かるランニングコースをタイム設定して走る
- ・ 地図などを使って、距離を測り走りやすいコースを見つける

学校再開後の 20 分間ペース走について

自己に適したペースで走るために、走るコースを選び 20 分間走り続ける

トラック	1 周	20 分間走ると	1km ペース	1000m	2000m	3000m
140m コース	72 秒	2340m	8 分 35 秒/km	8:35	17:10	25:45
160m コース	72 秒	2670m	7 分 30 秒/km	7:30	15:00	22:30
180m コース	72 秒	3000m	6 分 40 秒/km	6:40	13:20	20:00
200m コース	72 秒	3340m	6 分 00 秒/km	6:00	12:00	18:00
220m コース	72 秒	3670m	5 分 27 秒/km	5:27	10:54	16:21
240m コース	72 秒	4000m	5 分 00 秒/km	5:00	10:00	15:00

▶ 1km 6 分ペースを軸として、自己に適したペースを探しましょう。

・ 20 分持続できるペースを見つけましょう。

・ 3000m を 16:21 で走れた人は 1km を 5 分 27 秒ペースで走れたことになります。←

例

自己に合った走りをするために必要な要素

①呼吸法

2呼2吸、2呼1吸、鼻から吸って口から吐くのが基本、スー・スー・ハー・ハーのリズム。

吐く息の量は？
吸う息の量は？
見つけてみよう！



パスワード

しきべつうんどうかい

②フォーム

- ・腕を前後に振る(ヘソの前で腕をクロスするイメージ)
- ・肩の力を入れすぎない
- ・膝を上げる
- ・上体を起こすなどが基本

目線なども気にしてみよう！

③ピッチ

- ・歩数のこと
- ・回転数、足を運びリズム
- ・多ければその分前に進める
- ・タッタッタッタのリズム
- ・自分に合ったピッチを探そう
- ・1周、何歩で走るか計ると良い

④ストライド

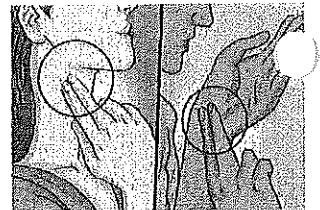
- ・歩幅のこと
- ・大きく走ればその分前に進める
- ・蹴った足を上げる
- ・できる限り前に踏み込む
- ・自分に合ったストライドはどのくらい？
- ・1周、何歩で走るか計ると良い



これが正解！というものはない。自分に合った走法を探していこう！

☆走る前に、心拍数を測ってみよう！！

*リラックスした状態で、手首の親指側または首のつけ根に人差し指・中指を当て、1分間の心拍数を数えます。(30秒間数えて2倍する方法もある。)



*心拍数を計測することは、トレーニングを行う上で大切である。運動直後に心拍数を確認し、自分のトレーニングを振り返り、課題を明確にし、次回の練習を効果的に行うことが大切である。

【運動強度(きつさ)の出し方】

自分で感じるきつさ	心拍数(拍/分)
5 非常にきつい	175～ 以上
4 きつい	150～174
3 普通	120～149
2 楽である	100～119
1 非常に楽である	～ 99 以下

■運動の強さの決め方

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}) \times (\text{㊸} \text{または} \text{㊹}) + \text{安静時脈拍数}$
 ㊸ 0.5～0.6…初級者～一般向き ㊹ 0.7～…上級者向き

〈例〉12歳の初級者、安静時脈拍数が80/分の場合

$(220 - 12 - 80) \times 0.5 + 80 = 144$

脈拍数を監視しながら、脈拍数が144/分程度の運動の強さで走り続ける。時間は最低5分、20分以上続けると効果的である。

■脈拍数のチェックの仕方

走り終わったら1分間の脈拍数をカウントする(15秒カウントし、4倍するとよい)。練習開始後、1週目・2週目・3週目・4週目・5週目…と測定し、脈拍数の減少度で持久力が高まったことを知る。

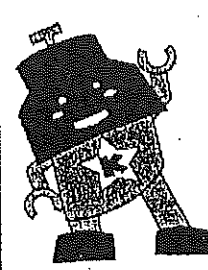


新体カテスト目標設定シート 中1女子

組 名前

得点		握力		上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	総合評価					
		左	右								A	B	C	D	E	
A 51以上	10	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	63	50	40	31	21	
	9	36	36	29	63	53	3'49"	7.7	210	23	62	49	39	30	20	
		35	35	28	62	52	3'50"	7.8	209	22	61	48	38	29	19	
		34	34	27	60	61	51	7.9	200	21	60	47	37	28	18	
		33	33	26	58	59	50	4'02"	8.0	198	199	59	46	36	27	17
		32	32	25	57	49	4'03"	8.1	196	197	58	45	35	26	16	
	8	31	31	24	56	48	4'19"	8.2	194	195	57	44	34	25	15	
		30	30	23	55			8.3	192	193	56	43	33	24	14	
					54				190	191	55	42	32	23	13	
											54	41		22	12	
										53				11		
7	29	29	22	53	47	4'20"	8.4	189		17	52				10	
	28	28	21	52	46	4'37"	8.5	187	188	16	51				9	
			20	51	45		8.6	185	186							
				50				183	184							
								181	182							
B 41以上	6	27	27	19	49	44	4'38"	8.7	178		15					
		26	26	18	48	43	4'56"	8.8	176	177	14					
		25	25		47	42		8.9	174	175						
					46				172	173						
					45				170	171						
	5	24	24	17	44	41	4'57"	9.0	167		13					
		23	23	16	43	40	5'18"	9.1	165	166	12					
				15	42	39		9.2	163	164						
					41			9.3	161	162						
					40				159	160						
4	22	22	14	39	38	5'19"	9.4	155	156	11						
	21	21	13	38	37	5'42"	9.5	153	154							
	20	20		37	36		9.6	151	152							
				36			9.7	149	150							
				35			9.8	147	148							
D 22以上	3	19	19	12	34	35	5'43"	9.9	143	144	10					
		18	18	11	33	34	6'14"	10.0	141	142						
		17	17		32	33		10.1	139	140						
					31	32		10.2	135~138							
					30			10.3	132~134							
E 21以下	2	16	16	10	29	31	6'15"	10.4	131		9					
		15	15	9					118		8					
		14	14	8	23	27	6'57"	11.2								
		13	13	7	22	26	6'58"	11.3	117		7					
1																
記録																
得点																

合計得点 点



1. 前回の記録のマスを書でぬりましょう。

2. 目標の記録の数字を書でぬりましょう。

3. はかった記録の数字を○でかこみましょう。

4. 下のマスに記録と得点を書きましょう。

新体カテストにむけて、頑張りたい種目、高めたい体力について書きましょう。



新体力テスト目標設定シート

中1男子

組 名前

得点		握力		上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ		
		左	右									
A 51以上	10	↑		↑	↑	↑	↑ 以上の記録の割合に の記録に達せしめよう	↑	↑	↑		
		56	56	35	64	63	4'59	6.6	265	37		
	9	55	55	34	62	63	62	5'00	6.7	264	36	
		5	5	33	60	61	61	5'16	6.8	254	34	
	8	51	51	32	58	59	60	5'17	6.9	252	33	
		50	50	31	57	59	58	5'33	7.0	250	32	
		49	49	30	56	57	56			248	31	
		48	48		54					246		
		47	47		53					244		
	7									242		
		46	46	29	52	55	5'34	7.1	240	241	30	
		45	45	28	51	54	5'55	7.2	238	239	29	
		44	44	27	50	53			236	237	28	
		43	43		49				234	235		
	B 41以上	6								232	233	
									230	231		
42			42	26	48	52	5'56	7.3	228	229	27	
41			41	25	47	51	6'22	7.4	226	227	26	
40			40		46	50			224	225	25	
5		39	39		45	49			222	223		
		38	38		44				220	221		
									218	219		
C 32以上		5	37	37	24	43	48	6'23	7.6	216	217	24
			36	36	23	42	47	6'50	7.7	214	215	23
			35	35	22	41	46			212	213	22
			34	34		40	45			210	211	
			33	33		39				208	209	
	4								206	207		
									203~205			
		32	32	21	38	44	6'51	8.0	201	202	21	
		31	31	20	37	43	7'30	8.1	199	200	20	
		30	30	19	36	42			197	198	19	
	3	29	29		35	41			195	196		
		28	28		34				193	194		
					33				191	192		
									188~190			
D 22以上	3	27	27	18	32	40	7'31	8.5	186	187	18	
		26	26	17	31	39			184	185	17	
		25	25	16	30	38	8'19	8.7	182	183	16	
		24	24		29	37			176~181			
		23	23		28				8.9	9.0	170~175	
E 21以下	2	22	22	15	27	36	8'20	9.1	169	15		
		21	21	14	26	35					14	
		18	18	13	21	30	9'20	9.7	150	13		
		17	17	12	20	29	9'21	9.8	149	12		
記録												
得点												

総合評価				
A	B	C	D	E
63	50	40	31	21
62	49	39	30	20
61	48	38	29	19
60	47	37	28	18
59	46	36	27	17
58	45	35	26	16
57	44	34	25	15
56	43	33	24	14
55	42	32	23	13
54	41		22	12
53				11
52				10
51				9

1. 前回の記録のマスを書きでぬりましょう。

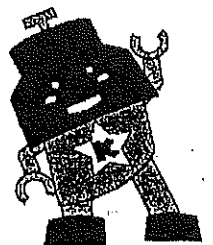
2. 目標の記録の数字を書きでぬりましょう。

3. はかった記録の数字を○でかこみましょう。

4. 下のマスに記録と得点を書きましょう。

合計得点

点



新体力テストにむけて、頑張りたい種目、高めたい体力について書きましょう。



わたしの運動日記

2年 組 番 名前

○ 月 △ 日 ☆ U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	リズムにのって楽しく跳び続ける	
	運動内容	
	1 5分間縄跳び（音楽付き） 2 ジンギスカン×3 （アカペラ） 3 5分間縄跳び（音楽付き） 運動時間 30 分	
5 月 14 日 木 U 体	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5 月 15 日 金 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5 月 16 日 土 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5 月 17 日 日 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	

年 組 番 名 前

5 月 18 日 n 月 U 体	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5 月 19 日 n 火 U 体	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5 月 20 日 n 水 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
月 日 n U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
月 日 n U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	

わたしの運動日記

2年 組 番 名前

○ 月 △ 日 n ☆ U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	リズムにのって楽しく跳び続ける	
	運動内容	
	1 5分間縄跳び(音楽付き) 2 ジンギスカン×3 (アカペラ) 3 5分間縄跳び(音楽付き) 運動時間 30 分	
感想	初日だったので、なんとか跳び続けることはできたが、とても楽しいと言える状態ではなかった。体力を早く戻して、楽しく気持ちよく跳びたい。「継続は力なり」ガンバルぞっ!!	
5 月 21 日 n 木 U 体	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	運動時間 分	
感想		
5 月 22 日 n 金 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	運動時間 分	
感想		
5 月 23 日 n 土 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	運動時間 分	
感想		
5 月 24 日 n 日 U	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	運動時間 分	
感想		

年 組 番 名 前

5月25日 月 火 水 木 金 土 日	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5月26日 月 火 水 木 金 土 日	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5月27日 月 火 水 木 金 土 日	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5月28日 月 火 水 木 金 土 日	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	
5月29日 月 火 水 木 金 土 日	ねらい	評価 1 運動に意欲的に取り組めた A B C 2 体を動かす楽しさを味わえた A B C 3 ねらいを達成できた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	運動内容	
	感想	
	運動時間 分	

1・2年保健体育「体づくり運動（体の動きを高める運動）」レポート

組 番 名前

☆家庭で体づくり運動に取り組む中で、自分の課題に応じて、気づいた運動のポイント・組み合わせ方など工夫したことをまとめよう！ (課題5)

[illegible]

