

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] 5/14(木)
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 5/14 (木) 2 枚目 5/21 (木) 3 枚目 6/1 (月)
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] 6/1 (月)

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がることができる人は、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



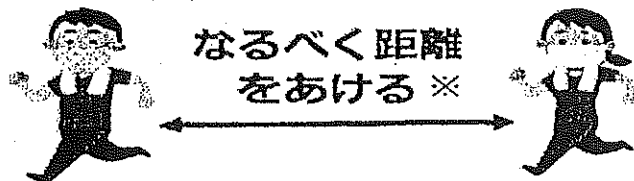
運動・スポーツの種類ごとの留意点

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

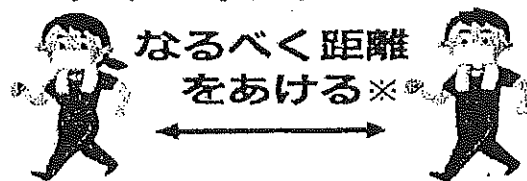
三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● 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

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＝埼玉県目標
- 50m走・持久走⇒令和2年度川口市課題種目

1945年(昭和20年)秋の文芸春秋

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。

原の詩歌のミステイクの発見

具体的な目標の立て方

[illegible]

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て、ABCになるように見える。

方の得点と比べながら、一
つでも高い得
点に出来ない
が着える

金 融 學

とてんでん 得点		あくびよく 握力	いびきいり 上体起こし	あぐらひよく 長座体前屈	うしろはたき 反復後跳び	30mソフトボール走	50m走	た　りはた 立ち幅跳び	ソフトボール投げ	そうごうひょうが 総合評価					
		ま	ち							A	B	C	D	E	
A 71 以上	10		↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	80	70	62	54	45	
		26	26	26	49	50	80	8.0	192	40	79	69	61	58	44
		25	25	25	48	49	78	7.9	190	191	78	68	60	52	43
		24	24	24	47	48	76	7.7	188	189	77	67	59	51	42
		22	23	23	46	47	74	7.5	186	187	76	66	58	50	41
B 63 以上	9				45	46	72	7.3	184	185	75	65	57	49	40
					44		70	7.1	182	183	74	64	56	48	39
					43		69		180	181	73	63	55	47	38
											72			46	37
											71				36
C 55 以上	8				42	43	68	8.5	178	179					35
		21	21	21	41	44	65	6.6	176	177					
		20	20	20	40	43	63	6.4	174	175					
					39	42	61	6.2	172	173					
					38		59	6.0	170	171					
							57	5.8	168	169					
		19	19	19	37	41	55	5.6	166	167					
		18	18	18	36	40	53	5.4	164	165					
		17	17		35	39	51	5.2	162	163					
					34	38	49	5.0	160	161					
	7						47	4.8	158	159	25				

あっ、これでは
70点でB評価
だ！
しょう。

- ・ 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						
		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	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。	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							
		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							
		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							
		①1～2種目のスポーツ	②③パフォーマンスの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う	④20～60分	⑤1～3回								
敏しように性 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。	①1～3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							
		①1～2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							
		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							
		①1～2種目のスポーツ	②③パフォーマンスの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う	④20～60分	⑤1～3回								
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。	①1～3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							
		①1～2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							
		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							
		①1～2種目のスポーツ	②③パフォーマンスの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う	④20～60分	⑤1～3回								
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							
		①1～2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							
		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							
		①1～2種目のスポーツ	②③パフォーマンスの向上を目指して、ドリルやゲームを楽しみながら行う	④20～60分	⑤1～3回								
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。	①1～3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							
		①1～2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							
		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							
		①1～2種目のスポーツ	②③パフォーマンスの向上を目指して、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	60	45	60

○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

1. 2年生用

課題4解説資料

ジンギスカン
GenghisKhan

体育☆短縄

3-バー 7-7
目指せ完全制覇!!

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 は左手上で立てる	2コ間で左足重心、縄 は右手上で立てる	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 グーパーを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	縄を手前・IF間、手 前・上を2コ間ずつ行 う
8	9	10	11	12	13	14
8コ間で縄準備	右足からかけ足跳 び	1回旋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、右足から足を交 えて2回ずつ片足跳び	続けて右左、同じく 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8・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回旋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回旋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				

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

右右左左左左

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

まへえ、うしろ、まへえ、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 ⑱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

まへえ、かけ足

8 × 2

ジンギスカン㉗ ㉗⑧⑨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！！

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、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、自分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(へそ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、足を運ぶリズム
- ・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

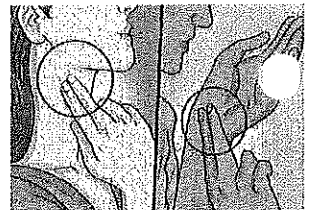
- ・歩幅のこと
- ・大きく走ればその分前に進める
- ・蹴った足を上げる
- ・できる限り前に踏み込む
- ・自分に合ったストライドはどのくらい？
- ・1周、何歩で走るか計ると良い



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

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}) \times (\text{㊶} \text{または} \text{㊵}) + \text{安静時脈拍数}$
 ㊵ 0.5 ～ 0.6 … 初級者 ～ 一般向き ㊶ 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。



新体力テスト目標設定シート 中2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 57以上	10	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
		56	56	35	64	63	63	4'59	6.6	265	37	
		55	55	34	62	63	62	5'00	6.7	264	36	
	9	5	5	33	60	61	61	5	6.8	263	35	
		51	51		58	59	60	5'16		254	34	
		50	50	32	57	59	59	5'17	6.9	252	253	33
		49	49	31	56	58		5	7.0	250	251	32
	8	48	48	30	55	57		5'33		248	249	31
		47	47		54	56				246	247	
					53					244	245	
B 47以上										242	243	
		46	46	29	52	55		5'34	7.1	240	241	30
		45	45	28	51	54		5	7.2	238	239	29
	7	44	44	27	50	53		5'55		236	237	28
		43	43		49					234	235	
										232	233	
										230	231	
		42	42	26	48	52		5'56	7.3	228	229	27
		41	41	25	47	51		5	7.4	226	227	26
	6	40	40		46	50		6'22	7.5	224	225	25
C 37以上		39	39		45	49				222	223	
		38	38		44					220	221	
										218	219	
		37	37	24	43	48		6'23	7.6	216	217	24
		36	36	23	42	47		5	7.7	214	215	23
	5	35	35	22	41	46		6'50	7.8	212	213	22
		34	34		40	45			7.9	210	211	
		33	33		39					208	209	
										206	207	
										203~205		
D 27以上		32	32	21	38	44		6'51	8.0	201	202	21
		31	31	20	37	43		5	8.1	199	200	20
	4	30	30	19	36	42		7'30	8.2	197	198	19
		29	29		35	41			8.3	195	196	
		28	28		34				8.4	193	194	
					33					191	192	
										188~190		
		27	27	18	32	40		7'31	8.5	186	187	18
		26	26	17	31	39		5	8.6	184	185	17
	3	25	25	16	30	38		8'19	8.7	182	183	16
E 26以下		24	24		29	37			8.8	176~181		
		23	23		28				8.9	170~175		
		22	22	15	27	36		8'20	9.1	169	15	
	2	21	21	14	26	35		5		167	14	
		18	18	13	21	30		9'20	9.7	150	13	
		17	17	12	20	29		9'21	9.8	149	12	
	1											
記録												
得点												

総合評価

A	B	C	D	E
69	56	46	36	26
68	55	45	35	25
67	54	44	34	24
66	53	43	33	23
65	52	42	32	22
64	51	41	31	21
63	50	40	30	20
62	49	39	29	19
61	48	38	28	18
60	47	37	27	17
59				16
58				15
57				14

1. 前回の記録のマスを書きでめりましょう。

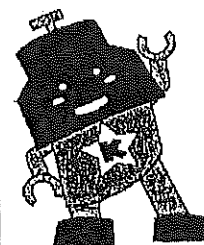
2. 目標の記録の数字を書きでめりましょう。

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。

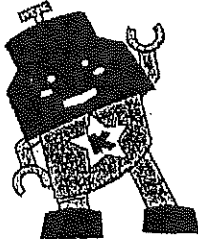


新体力テスト目標設定シート 中2女子

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 57以上	10																
	9	36	36	29		63	53	3'49"	7.7	210	23	69	56	46	36	26	
		35	35	28		62	52	3'50"	7.8	209	22	68	55	45	35	25	
		34	34	27		60	61	3'	7.9		21	67	54	44	34	24	
		33	33	26		58	59	4'02"	8.0	200	20	66	53	43	33	23	
		32	32	25		57	49	4'03"	8.1	198	199	19	65	52	42	32	22
	8	31	31	24		56	48		8.2	196	197	18	64	51	41	31	21
		30	30	23		55		4'19"	8.3	194	195		63	50	40	30	20
						54				192	193		62	49	39	29	19
										190	191		61	48	38	28	18
												60	47	37	27	17	
B 47以上	7	29	29	22		53	47	4'20"	8.4	189		17	59			16	
		28	28	21		52	46		8.5	187	188	16	58				15
				20		51	45	4'37"	8.6	185	186		57				14
						50				183	184						
										181	182						
	6									179	180						
		27	27	19		49	44	4'38"	8.7	178		15					
		26	26	18		48	43		8.8	176	177	14					
		25	25			47	42	4'56"	8.9	174	175						
						46				172	173						
C 37以上	5					45			170	171							
										168	169						
		24	24	17		44	41	4'57"	9.0	167		13					
		23	23	16		43	40		9.1	165	166	12					
				15		42	39	5'18"	9.2	163	164						
D 27以上	4					41			161	162							
						40			9.3	159	160						
										157	158						
		22	22	14		39	38	5'19"	9.4	155	156	11					
		21	21	13		38	37		9.5	153	154						
E 26以下	3	20	20			37	36	5'42"	9.6	151	152						
						36			9.7	149	150						
						35			9.8	147	148						
										145	146						
	2	19	19	12		34	35	5'43"	9.9	143	144	10					
		18	18	11		33	34		10.0	141	142						
		17	17			32	33	6'14"	10.1	139	140						
						31	32		10.2	135~138							
						30			10.3	132~134							
1	16	16	10		29	31	6'15"	10.4	131		9						
	15	15	9								8						
	14	14	8		28	27	6'57"	11.2	118								
	13	13	7		22	26	6'58"	11.3	117		7						
記録																	
得点																	

合計得点 点



1. 前回の記録のマスを書きぬきましょう。

2. 目標の記録の数字を書きぬきましょう。

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 シンギスカン×3 (アカペラ) 3 5分間縄跳び(音楽付き) 運動時間 30 分	
5 月 7 日 木 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	
5 月 8 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	
	運動時間 分	
5 月 9 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	
	運動時間 分	
5 月 10 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	
	運動時間 分	

年 組 番 名 前

5 月 11 日 〇 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 12 日 〇 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 13 日 〇 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 〇 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 〇 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 ☆ 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 〇 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 〇 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 〇 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 〇 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 〇 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	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!!
	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 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	
感想	運動時間 分	
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	
感想	運動時間 分	
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	
感想	運動時間 分	
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	
感想	運動時間 分	

年 組 番 名前

5月25日 火曜日 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26日 火曜日 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27日 水曜日 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28日 木曜日 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29日 金曜日 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	

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]

