

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	体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、運動の原則などを理解し、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができる
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、計画を立て取り組もう 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	運動の原則を理解して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	運動の効果を理解して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	・ 自らの目的に適した体力の向上に向けて、効率の良い組合せやバランスの良い組合せを工夫し、運動の計画を立てて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 p26-29, 保健教科書 p152-155	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



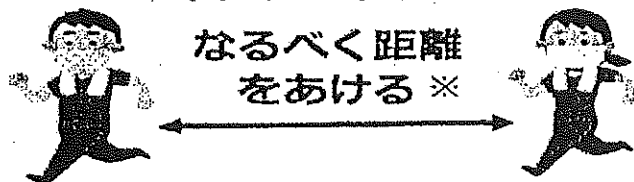
運動・スポーツの種類ごとの留意点

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

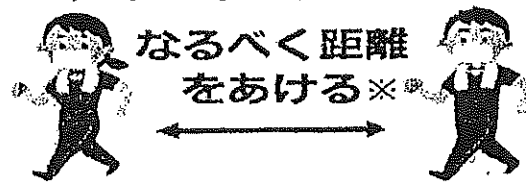
三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● 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

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
- 目標が具体的に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

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

高評価の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
してみても、
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
点にならない
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	あぐりよ 体力	りょく 上体起こし	ちやうど 長座体前屈	はんばい 反復横跳び	30m 30mソフトラン	50m走	た 立ち幅跳び	ソフト ボール投げ
10								
A								
71以上	26	26	26	49	50	80	8.0	192
	25	25	25	48	49	78	7.9	190
	24	24	24	47	48	76	7.7	188
9	23	23	23	46	47	74	7.5	186
				45	46	72	7.3	184
				44		70	7.1	182
				43		69		180
B								
63以上	22	22	22	42	45	67	6.8	178
	21	21	21	41	44	65	6.6	176
8	20	20	20	40	43	63	6.4	174
				39	42	61	6.2	172
				38		59	6.0	170
						57	5.8	168
	19	19	19	37	41	55	5.6	166
C								
55以上	18	18	18	36	40	53	5.4	164
7	17	17		35	39	51	5.2	162
				34	38	49	5.0	160
						47	4.8	158

あつ、これでは
7.0点でB評価
だ！

- 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らないか考えよう
- 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、エアロビクスなど、呼吸循環機能が活性化持続的運動。	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	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

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
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
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 グーバーを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・11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
前振り、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6・8で交差 かけ足飛び	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		33	
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!		これで君も 縄跳び	
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

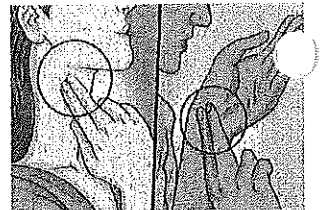
- ・歩幅のこと
- ・大きく走ればその分前に進める
- ・蹴った足を上げる
- ・できる限り前に踏み込む
- ・自分に合ったストライドはどのくらい？
- ・1周、何歩で走るか計ると良い



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することが大切である。

【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

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}) \times (\text{㊶} \text{または} \text{㊷}) + \text{安静時脈拍数}$
 ㊶ 0.5～0.6…初級者～一般向き ㊷ 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3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 60以上	10	↑		↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
	9	56	56	35	64	63	4'59	6.6	265	37
		55	55	34	62	63	5'00	6.7	264	36
		5	5	33	60	61	5	6.8	263	35
		51	51		58	59	5'16		254	34
	8	50	50	32	57	59	5'17	6.9	252	253
		49	49	31	56	58	5	7.0	250	251
		48	48	30	55	57	5'33		248	249
		47	47		54	56			246	247
	B 51以上	7				53				244
									242	243
46			46	29	52	55	5'34	7.1	240	241
45			45	28	51	54	5	7.2	238	239
6		44	44	27	50	53	5'55		236	237
		43	43		49				234	235
									232	233
									230	231
5		42	42	26	48	52	5'56	7.3	228	229
		41	41	25	47	51	5	7.4	226	227
	40	40		46	50	6'22	7.5	224	225	
	39	39		45	49			222	223	
C 41以上	4	38	38		44				220	221
									218	219
		37	37	24	43	48	6'23	7.6	216	217
		36	36	23	42	47	5	7.7	214	215
	3	35	35	22	41	46	6'50	7.8	212	213
		34	34		40	45		7.9	210	211
		33	33		39				208	209
									206	207
	2								203~205	
		32	32	21	38	44	6'51	8.0	201	202
31		31	20	37	43	5	8.1	199	200	
30		30	19	36	42	7'30	8.2	197	198	
D 31以上	1	29	29		35	41		8.3	195	196
		28	28		34			8.4	193	194
					33				191	192
									188~190	
	3	27	27	18	32	40	7'31	8.5	186	187
		26	26	17	31	39	5	8.6	184	185
		25	25	16	30	38	8'19	8.7	182	183
		24	24		29	37		8.8	176~181	
	2	23	23		28			8.9	170~175	
		22	22	15	27	36	8'20	9.1	169	16
21		21	14	26	35	9'20	9.7	167	14	
18		18	13	21	30	9'20	9.7	150	13	
E 30以下	1	17	17	12	20	29	9'21	9.8	149	12
	2									
	3									
記録										
得点										

総合評価				
A	B	C	D	E
72	59	50	40	30
71	58	49	39	29
70	57	48	38	28
69	56	47	37	27
68	55	46	36	26
67	54	45	35	25
66	53	44	34	24
65	52	43	33	23
64	51	42	32	22
63		41	31	21
62				20
61				19
60				18

1. 前回の記録のマスを書きでめりましょう。

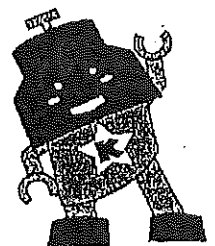
2. 目標の記録の数字を赤でめりましょう。

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3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				
		左	右											
A 60以上	10	↑		↑	↑	↑	↑ 1分以上の投	↑ 1分以上の走	↑ 1分以上の跳	↑				
	9	36	36	29		63		53	3'49"	7.7	210	23		
		35	35	28		62		52	3'50"	7.8	209	22		
		34	34	27		60	61	51	?	7.9	?	21		
		33	33	26		58	59	50	4'02"	8.0	200	20		
		32	32	25		57		49	4'03"	8.1	198	199	19	
	8	31	31	24		56		48	?	8.2	196	197	18	
		30	30	23		55			4'19"	8.3	194	195		
						54					192	193		
											190	191		
B 51以上	7	29	29	22		53		47	4'20"	8.4	189		17	
		28	28	21		52		46	?	8.5	187	188	16	
				20		51		45	4'37"	8.6	185	186		
						50					183	184		
											181	182		
C 41以上	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		
						45					170	171		
											168	169		
D 31以上	5	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		
						41				9.3	161	162		
						40					159	160		
	4										157	158		
		22	22	14		39		38	5'19"	9.4	155	156	11	
		21	21	13		38		37	?	9.5	153	154		
		20	20			37		36	5'42"	9.6	151	152		
						36				9.7	149	150		
						35				9.8	147	148		
	E 30以下	3									145	146		
			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				
2		16	16	10		29		31	6'15"	10.4	131		9	
	15	15	9		?		?	?	?	?		8		
	14	14	8		23		27	6'57"	11.2	118				
1	13	13	7		22		26	6'58"	11.3	117		7		
記録														
得点														

総合評価

A	B	C	D	E
72	59	50	40	30
71	58	49	39	29
70	57	48	38	28
69	56	47	37	27
68	55	46	36	26
67	54	45	35	25
66	53	44	34	24
65	52	43	33	23
64	51	42	32	22
63		41	31	21
62				20
61				19
60				18

1. 前回の記録のマスを書きでめりましょう。

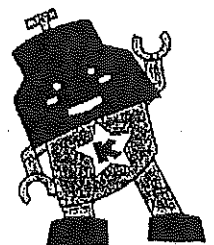
2. 目標の記録の数字を書きでめりましょう。

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。



わたしの運動日記

3年 組 番 名前

○ 月 △ 日 n ☆ U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	全身持久力	
	運動内容	
	1 5分間縄跳び（音楽付き） 2 シンギスカン×5 （アカペラ） 3 5分間縄跳び（音楽付き） 運動時間 45 分	
5 月 7 日 n 木 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 n 金 U 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 n 土 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 n 日 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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

3年 組 番 名前

○ 月 △ 日 n ☆ U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	全身持久力	
	運動内容	
	1 5分間縄跳び(音楽付き) 2 ジンギスカン×5 (アカペラ) 3 5分間縄跳び(音楽付き) 運動時間 45 分	
5 月 14 日 n 木 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 15 日 n 金 U 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 16 日 n 土 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 17 日 n 日 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 18 日 〇 月 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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

3年 組 番 名前

○ 月 △ 日 ☆ U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた A B C 4 安全に留意して活動できた A B C
	全身持久力	
	運動内容	
	感想	
5 月 21 日 木 U	1 5分間縄跳び(音楽付き)	感想 初日だったが、なんとか最後まで跳び続けることができたが、とにかくつらかった。気持ち良く跳び続けられるように、ペースを考えて取り組んでいきたい。「継続は力なり」ガンバルぞっ!!
	2 シンギスカン×5 (アカペラ)	
	3 5分間縄跳び(音楽付き)	
	運動時間 45 分	
5 月 22 日 金 U 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 土 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 日 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 〇 月 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 〇 火 U 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 〇 水 U 体	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 〇 木 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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 〇 金 U	高めたい力	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 高めたい力を意識して取り組めた 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	

3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

☆自らの目的に適した体力の向上に向けて、効率の良い組合せバランスの良い組合せを工夫し、また、実際の実践から、運動計画をまとめよう！（課題5）

*図、表、絵、色を用いてもよい。

目的

運動計画

どんな運動を

どのくらい（量）

どんなペースで

〇〇の運動を

1回で〇〇回（秒）

〇日に一度（毎日）

6月1日提出

