

第1学年 保健体育科課題②

()組 ()番 ()

前回の課題を通して「運動やスポーツの必要性と楽しさ」について考えることはできましたか？
今回の課題では自分と運動・スポーツとの関わり方について考えていきたいと思います。

課題1 教科書 P36～P37 を読み、以下の問いに答えなさい。

問1 (①)～(⑤)に当てはまる適切な語句を教科書から抜き出し記入しなさい。

- ・運動やスポーツには、自分が直接(①)以外に(②)、(③)、(④)など、多様な関わり方がある。さまざまな形でスポーツに関わり、交流することで(⑤)を感じる人たちが増えている。

①		②		③	
④		⑤			

問2 以下の説明文と関わり方で正しい組み合わせを線で結びなさい。

(説明文)	(関わり方)
大会を運営したり、ボランティアで参加したりする関わり方	・行う
テレビや競技場で観戦する関わり方	・調べる
実際に選手として参加する関わり方	・見る
新聞やインターネットなどで、試合や選手の情報を集めたりする関わり方	・支える

問3 自分が、今後どのような形で運動やスポーツと関わっていきたいか、「行う、見る、支える、調べる」の関わり方の中から1つ選び具体的な関わり方を書きなさい。

選んだ関わり方	

※裏面もあります

課題2 調べてみよう！

問1 神奈川県内にはどのようなスポーツイベントがあるだろうか。5つ以上書き出さなさい。

--

問2 自分の好きなスポーツや好きなスポーツ選手、興味のあるスポーツなどについて自由に調べ（歴史や経歴など）、まとめてみよう。

調べるもの（人）	

（参考例）

調べるもの（人）	サッカーワールドカップ
	<ul style="list-style-type: none">・正式名称は「FIFA ワールドカップ」という。「FIFA」とは国際サッカー連盟のことであるため、国際連盟が主催する世界選手権大会である。（サッカー大会の最高峰とも言われている。）・4年に1度開催されるこの大会は、1930年にウルグアイで第一回大会が行われた。・歴代の優勝国は、ブラジル（5回）、イタリア、ドイツ（4回）、ウルグアイ、アルゼンチン、フランス（2回）、イングランド、スペイン（1回）の8か国である。・我が国日本は1998年大会に初出場を果たし、以降5大会連続出場を果たしている。最高成績はベスト16である。

このように大会の説明であったり、歴史、関連する情報などをいろいろ調べてみよう。人物などは出身地や出身校、経歴など調べてみるのも面白いですね。

【実技編】・・・自由課題です。

(男子)

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20m シヤトルラン	50m 走 (秒)	立幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
県	23.47	23.09	38.22	46.40	68.08	8.59	176.38	17.00
市	23.48	24.35	40.03	48.16	67.79	8.53	180.49	17.04
長井中	24.28	21.50	37.46	48.33	59.92	8.81	175.08	15.27

(女子)

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20m シヤトルラン	50m 走 (秒)	立幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)
県	21.22	20.27	42.37	42.64	47.95	9.12	159.63	10.75
市	21.44	21.97	43.65	44.60	50.74	9.01	165.77	11.01
長井中	22.56	17.57	39.04	41.57	38.89	9.63	155.25	10.36

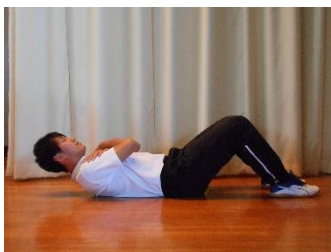
上の表は昨年度（令和元年度）の長井中学校1年生（現2年生）の新体力テストの結果です。色が付いているところは横須賀市の平均値を下回っている種目です（男子は握力と反復横跳び以外、女子は握力以外）。これらの種目を平均値に近づけることで怪我の防止や病気の予防、張りのある生活につながります。

そこで「この休校期間中にできること（自宅編）」を考えてみました。ぜひ挑戦してみてください。そして今年度の新体力テストで力を発揮してみましょう。

【腹筋】

・お手本

スタート



フィニッシュ



【スタート】

背中を床につけ（あごを引いて肩甲骨を浮かす）、腕を胸の前でクロスさせ、膝を90度に曲げる。

【フィニッシュ】

腕が足（太もも）につくところまで上体を起こしスタートの姿勢に戻す。

・よくない例

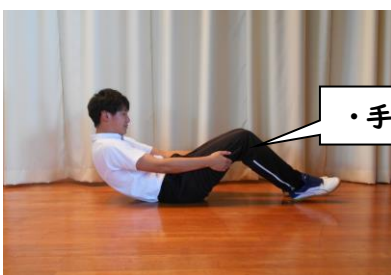


・腕が離れている。

・足の裏が浮いている。



・腕の反動を使って起き上がっている。
・足全体が浮いている。



・手で太ももをもって、腕の力で起き上がる。

「長座」



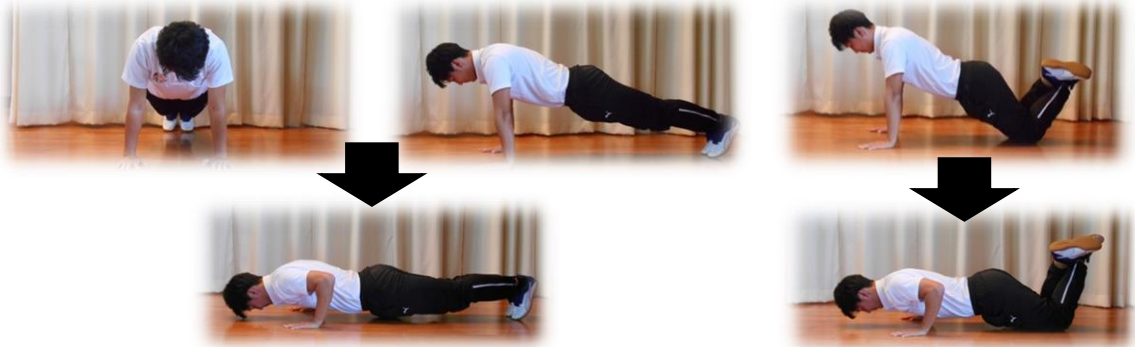
【行い方】

- ① 上の写真のように長座の姿勢になる（壁などに背中をつけてもOK）。
- ② 下の写真のように、指先に「ものさしの0の位置」を合わせる。
※「50cmものさし」や「メジャー」など少し長い距離が測れるのが便利。
- ③ 息を吐きながらゆっくりとつま先の方向へ上体を倒す。
- ④ ご家族の方に指先が何センチの位置にあるか読み上げてもらう。

【注意点】

- ・膝が曲がらないようにする。

「腕立て伏せ」



【行い方】

- ① 腕は肩幅に広げ、肩の真下に手首が来るようにし、「肩・お尻・かかと」が一直線となるように姿勢をつくる。（※筋力に自信がない人は膝をついてもOK）
- ② 体を真っ直ぐに保ったまま腕を曲げる。（額が床に着く程度まで）
- ③ ゆっくりと元の姿勢に戻す。

「良くない行い方」



・お尻が上がりすぎたり、沈みすぎないこと。

【腹筋・腕立て伏せの目標】

男子：20回×3セット

女子：15回×3セット

【長座】

男子：40 cm

女子：45 cm

☆運動実施チェック表☆

・運動を実施した日付を記入し、実施した項目に回数×セット数や○（長座は数値）を記入し自己の健康管理に活用してみてください。（その他は、縄跳びやランニング、ウォーキング、各種スポーツなどのこと）

実施日	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/	5/
腹筋													
腕立て													
その他													
長座	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm

※このプリントを提出する必要はありません。

【ラジオ体操】

・長井中学校では体育の授業や体育祭の時にラジオ体操を行うことがあります。そこでこの期間を活用し、できる範囲内でラジオ体操を覚えてきてください。毎日1回行うだけでも適度な運動にもなります。インターネットが使える環境がある人は、「かんぽ生命 ラジオ体操第一」と検索すると映像も見ることができます。

ラジオ体操第1・立位



1 伸びの運動

背すじを伸ばし
良い運動姿勢をつくる

正しい姿勢 アップ リフレクソ 効果

胸をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背すじを伸ばしましょう



2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

脚を元気づけ、全身の血行を促す

血行促進 正しい姿勢 腕の振り

かかとの上下運動は、腕の振りに合わせてリズムミカルに行いましょう



3 腕を回す運動

肩まわりの筋肉を柔軟に保つ

腕の振り アップ 血行促進 腕の振り

腕や肩の力を抜き、適心力を使って大きく回しましょう



4 胸を反らす運動

正しい姿勢をつくり呼吸器の働きを促進

呼吸器 アップ 正しい姿勢 血行促進

深い呼吸を心がけ、顔が上を向きすぎないように



5 体を横に曲げる運動

普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばす

柔軟性 アップ 正しい姿勢 消化器 アップ

前かがみにならないように、胸は真横から上げましょう



6 体を前後に曲げる運動

背・腹部の柔軟性を高め腰への負担を軽減する

腰痛予防 腕の振り アップ 柔軟性 アップ 内臓器官 働き促進

前屈は首・肩の力を抜き、上半身の重みで弾みをつけましょう



7 体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にし良い姿勢をつくる

正しい姿勢 アップ 内臓器官 働き促進 腰痛予防

腕の勢いにつられて脚が動かないように



8 腕を上下に伸ばす運動

素早い動作で瞬発力を向上させる

瞬発力 アップ 腕の振り リフレクソ 効果 腕の振り アップ

号令をかけたから行うことで、より力強く、素早い動作に



9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

背中～脚の裏側を伸ばす呼吸器の働きを促進

正しい姿勢 アップ 呼吸器 働き促進

胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸い込みます



10 体を回す運動

腰周辺の筋肉をほぐし柔軟性を高める

腰痛予防 正しい姿勢 内臓器官 働き促進

肘を伸ばして体を回すことで、胴体全体がほぐれます



11 両脚で跳ぶ運動

リズムカルに跳ぶことで全身の血行を促進

血行促進 リズム アップ 腰痛予防

前半は軽く、後半の間跳びは大きく後脚をつけて行いましょう



12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

整理運動の役割として呼吸をととのえる

血行促進 腕の振り 腕の振り

平常時の跳びにもどるよう、腕や脚の動きはゆったりと



13 深呼吸

体をゆっくりと平常の状態に戻す

リラックス 正しい姿勢 腕の振り

腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう



・かんぽ生命 HP 「<図解>ラジオ体操第一・立位」引用