

ウ 教室を使って

〈3 年〉

- ① 黙 想 1 分間 (姿勢に気をつけて)
- ② 脈拍測定

③ 姿勢の運動

◦ 8 呼間左右 2 回

姿勢を正し、背すしを伸ばし、右手をまっすぐ上げろまで曲げる。(左も同じ)

◦ 8 呼間 2 回

手を真上に組み肩と胸をそらす。背伸びをする感じで首も後へ倒して、思いきりそらせ両手をおろす。

◦ 12 呼間左右 2 回

背すしをまっすぐに伸ばし、両手の力を抜いて下にたらず。片方の手を下げていき、指先を床につける。(手のひらならなおよい。) 反対側も行う。

④ 体側の運動

◦ 8 呼間 2 回



◦ 8 呼間 2 セット



⑤ 柔軟運動

◦ 8 呼間 2 回

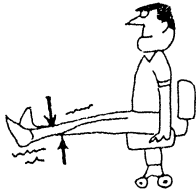


◦ 8 呼間 2 回



⑥ 筋力運動

◦ 7 ~ 8 秒停止



⑦ 静的トレーニング

◦ 10 秒間



◦ 10 回 2 セット



⑧ その他

◦ 廊下で鏡にむかって背すしを伸ばし、美しい姿で歩く。

〈高等学校の部〉

A 福島県立長沼高等学校

① 研究主題

「余暇活動のなかに意欲的にスポーツをとり入れ楽しむことのできる習慣を身につけさせるための指導」

② 研究の概要

本校の体力づくりは“やらされるもの”としてではなく、生徒自身が自発的に“やる”ように、体力の必要性を論理的科学的に認識して行えるようにしていきたい。即ち、直接的に体力づくりとして行うのではなく、学校内でできるだけ多くのスポーツを経験させることによって体力が高まり、技能の向上が図られるという観点で、無理なく継続実践でき、生涯体育につながるものを目指

した。

(1) 具体的目標

- ① 自信を持って参加できるスポーツ種目を身につけさせた。
- ② スポーツ活動に参加する機会と場をできるだけ多く設定した。
- ③ 健康・安全について考えながら体力づくりを実践してゆく習慣を身につけさせる。

(2) 実践の内容

① 活動時間と場の設定

ア 授業カット時間利用の全校スポーツ活動

- ・種目 軟式庭球・ソフトボール・ハンドボール・卓球・バレーボール(前期)・バスケットボール