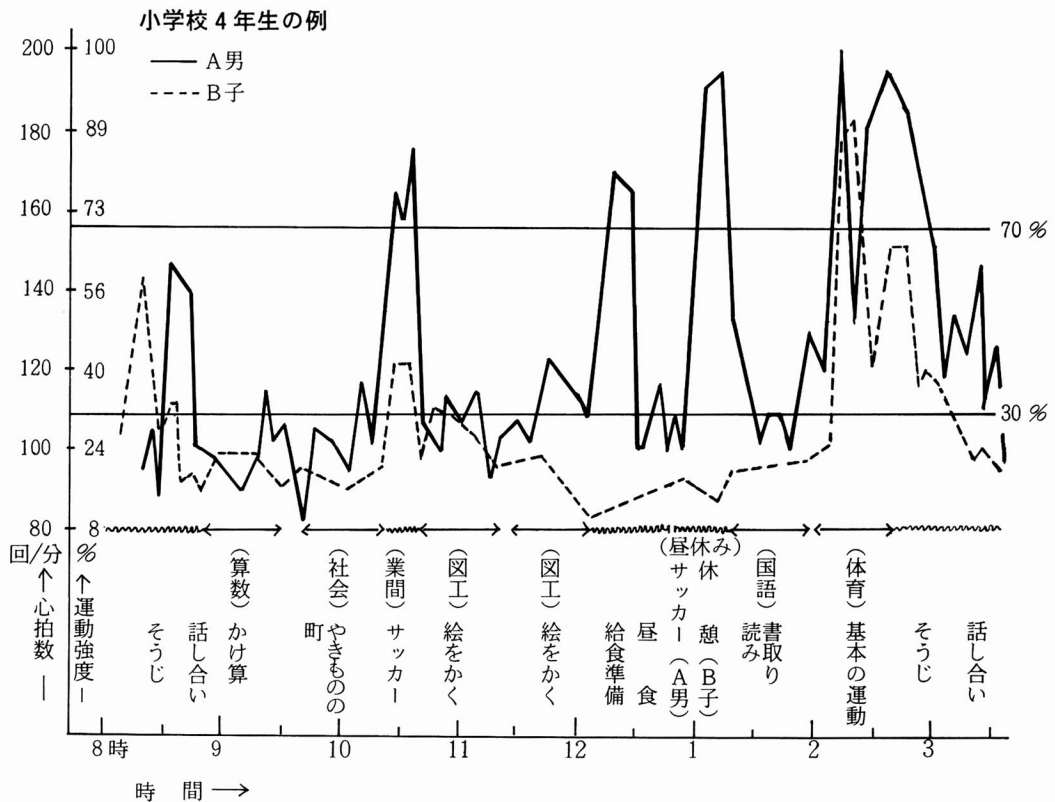


## 指導のための資料（体育）

### 一日における学校生活時の心拍数の変化

- 学校生活時における児童の心拍数を測定し、運動量との関係をグラフで表したものです。児童の身体活動時間と心拍数の関係が読みとれます。



#### 体力増強に必要な70%以上の強度の運動

- 活発なA男君は、休み時間のサッカーや体育の授業で経験でき、普通の児童のB子さんは、体育の授業でだけ経験しています。

#### 体力維持に必要な30%以上の強度の運動

- A男君は、学校生活時の半分以上の時間で、B子さんは、4分の1の時間で経験しています。

昭和59年2月10日印刷

昭和59年2月15日発行

発行所 福島県教育センター

福島市瀬上町字五月田16

〒960-01 ☎ 53-3141

編集兼

舟 山 昇

発行人

印刷所 (株) アート印刷

☎ (0245) 23-4475