

【資料1】体ほぐしの動きの例

円形コミュニケーション

背中を軽くたたいて「アー」と声を出してみよう。
前の人の背中をさすったり揺らしたりしよう。



その場で弾んで両手を揺らしたり、ねじったりしてみよう。右へ、左へ、円心へ、円外へ移動する。

両膝をたたいたり、両隣の人の手や背中をたたいたり、いろいろ変化をつけてみよう。

上げたらゴー



- ・円になって座る。
- ・風船をポーんと上に上げた人はすぐに円の外を走る。
- ・走っている人がいても、次々上げたら走る。

【資料2】体力診断テストカード

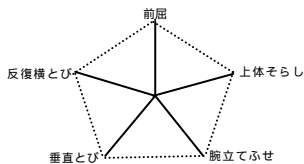
体力づくり運動学習カード

一人一人に応じた運動

テストの結果から自分の体力に応じたコースを選びましょう。

種目	性	1	2	3	4	5
前屈	男	~1	2~6	7~11	12~16	17~
	女	~3	4~8	9~14	15~18	19~
うつぶせ 上体そらし	男	~35	36~42	43~49	50~56	57~
	女	~38	39~44	45~52	53~58	59~
腕立てふせ	男	~3	4~8	9~15	16~20	21~
	女	~1	2~5	6~10	11~14	15~
垂直とび	男	~22	23~28	29~35	36~41	42~
	女	~17	18~24	25~32	33~39	40~
反復横とび	男	~23	24~30	31~38	39~45	46~
	女	~24	25~30	31~38	39~45	46~

	はじめ	たしかめ
前屈		
上体そらし		
腕立てふせ		
垂直とび		
反復横とび		



- ストレッチングコース（体の柔らかさを高める運動）
- パワーアップコース（力強い動きを高める運動）
- スピードアップコース（巧みな動きを高める運動）

自分に合ったコースは

コース

【資料3】体力を高める運動学習カード

スピードアップコース

		名前					
時間	種目	3	4	5	6	7	8
		めあて	記録	めあて	記録	めあて	記録
	コーンタッチ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ステップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	なわとび	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	サイドステップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ストレッチングコース

		名前					
時間	種目	3	4	5	6	7	8
		めあて	記録	めあて	記録	めあて	記録
	たまひるい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ブリッジ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	リンボダンス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	前まげ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

パワーアップコース

		名前					
時間	種目	3	4	5	6	7	8
		めあて	記録	めあて	記録	めあて	記録
	ステップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	腕立てふせ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	パービー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	スクワット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>