

【 保健体育科 1 学年 学習課題 】

○1 学年 最初の保健体育は『スポーツテスト』を行う予定です。

各テスト項目にむけて、少しずつ身体を動かしましょう。

【課題内容】

- 「スポーツテストの記録をする時の目盛りめもの読み方」
- 「長座体前屈」
- 「握力」
- 「上体起こし」

※無理をせずにできる範囲で取り組みましょう。

No.2 「長座体前屈」(10回を1セット)

- ひざを伸ばした状態で床に座ります。
 - 息をゆっくり吐きながら、自分のつま先をつかみます。
- ※難しい人は「足首」や「すね」をつかみましょう。
- その状態で10秒数えましょう。
 - ゆっくり身体を戻しましょう。
 - くり返し10回行いましょう。



**ゆっくり息を止めないで
行いましょう。**



No.3 「握力」(30回を2セット)

- 足を肩幅の位置に広げます。
- 両腕をまっすぐ前に伸ばします。
- 腕を伸ばした状態で、「グー」「パー」を行います。
- くり返し30回行いましょう。



指先をしっかり曲げ伸ばしましょう。

No.4 「上体起こし」(15回を2セット)

- 仰向けに寝て、両足をあげます。
 - ひざは直角(90度)になるように曲げます。
- ※難しい人は足の下にイスを入れてやってみてください。
- 反動をつけずに3秒数えてゆっくり身体を起こします。
 - 3秒数えてゆっくり身体を戻します。
 - くり返し15回行いましょう。

イスなし



イスあり

