

自宅で実践！「体づくり運動」(学習計画の例※中3、高校用)

時間	1	2(例)	3	4	5	6	7	8	9	10
5	1 各運動の確認 ○「コロナに負けない体づくり！ちよイトレ！」に記載の運動★1	1 W-up (1)家の中でタオルストレッチ4種★7 ①上下2分 ②左右捻3分 ③背中2分 ④ヒザ裏3分				1 W-up (1)ストレッチまたはウォーキング等	1 W-up (1)ストレッチまたはウォーキング等	1 W-up (1)ストレッチまたはウォーキング等	1 W-up (1)ストレッチまたはウォーキング等	1 W-up (1)ストレッチまたはウォーキング等
10	○「コロナに負けない体づくり！」動画 ・ストレス解消&スリムアップ♪★2	(2)廊下や部屋の雑巾がけ(カラ拭き) 1分×3回				2 自分の目指すコース設定★8	2 MyプログラムⅠを実践してみてもの修正を理由をいれて記録する。	2 MyプログラムⅡを実践してみてもの修正を理由をいれて記録する。	2 MyプログラムⅢを実践してみてもの修正を理由をいれて記録する。	2 動画撮影の実践
15	・ライバルに差をつけろ!!★3	(3)お尻歩き 1分×3回				3 My運動プログラムⅠを作成 ※2h~5hまでの経験した運動(部活動の動きも可)をコースの目的に合わせて組み合わせる	3 MyプログラムⅡを作成 ※Ⅰよりも少し負荷の高いプログラムで別の動きのものを作成	3 MyプログラムⅢを作成 ※Ⅰよりも少し負荷の低いプログラムで別の動きのものを作成	3 MyプログラムⅠ~Ⅲを実践しながら、5分程度の紹介動画用のプログラムを作る	3 撮影した動画をチェックして最終修正を行う
20	・目指せ！トップアスリート!!★4	※回数を適宜調整して行う				4 作成したプログラムⅠを実践する ※時間及び回数を減らして実施	4 作成したプログラムⅡを実践する ※時間及び回数を減らして実施	4 作成したプログラムⅢを実践する ※時間及び回数を減らして実施	4 動画用プログラムの精度を高める練習をする	4 撮影した動画を家族にチェックしてもらう
25	○YAMAGATAドリームキッズトレーニング動画★5	2 外に出て (1)両足ジャンプ (2)ランジ (3)ケンケン (4)スキップ 各2分程度				5 実践しての感想等の記録	5 修正した内容や実践しての感想等の記録	5 修正した内容や実践しての感想等の記録	5 修正した内容や実践しての感想等の記録	5 家族の感想や指摘をもとに修正を行う
30	・U12 曜日ごとのトレダイナミックストレッチ スタティックストレッチ									
35	・U15 部位別トレダイナミックストレッチ スタティックストレッチ									
40	○「体づくり運動アプリ」動画等を参照★6	3 各運動の回数、時間、感想等を記録用紙に記入								
45	2 2h~5hまでの運動の計画を作成	4 次回の運動を確認								

★1:4/12付け高教第68号、義教47号、特教37号 別紙「コロナに負けない体づくり！ちよイトレ！」

★2:4/17付けスポ保第98号別紙2「上級 目指せ！トップアスリート!!」 ◆検索キーワード:筋力アップ、コーディネーション、アジリティ

★3:4/17付けスポ保第98号別紙2「中級 ライバルに差をつけろ!!!」 ◆検索キーワード:楽しくウォーミングアップ、体幹

★4:4/17付けスポ保第98号別紙2「初級 ストレス解消&スリムアップ♪」 ◆検索キーワード:有酸素運動、自宅で簡単、ストレッチ

★5:4/17付けスポ保第98号別紙3 YAMAGATAドリームキッズHP

★6:体づくり運動アプリ <https://www.karadatsukuri.com/> ※通常は有料のアプリですが、現在期間限定で動画を見ることができます！ ◆検索キーワード:体づくり運動アプリ

★7:高教第68号、義教47号、特教37号 別紙「コロナに負けない体づくり！ちよイトレ！」

★8:学年により以下のコースが考えられる

中3、高1

- ・健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践
- ・運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践

高2以上

- ・体調の維持などの健康の保持増進
- ・生活習慣病の予防
- ・調和のとれた体力を高めること
- ・競技力の向上及び競技で起こりやすいけがや疾病の予防