

# 体力を高めるプログラムを作ろう 1

「一つのねらいを決めて、その中からいくつかの運動例を組み合わせて行う運動の計画を立てよう」

大仙市立大曲中学校

2年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

高めたい群	高めたい体力										
例：A	例：体の柔らかさを高めるための運動										
B	巧みな動きを高めるための運動										
プログラム	10分	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
	短たわとび 1人2" 様々なとび"方	棒バラン			うつ伏せボール 投げ受け			短たわとび 2人2" 20回×3種類			
取り組みを終えて	頑張り度		記録(タイム等)		次への課題						
	4	③	2	1	短たわとびの2人2"と3"のが、なかなか息があわなかった。 組み合わせは、 <sup>たわとび</sup> 最初の1人たわとびで体を動かして次のやつによく体が動						

頑張れた 3なかなか頑張れた 2あまり頑張れなかった 1頑張れなかった  
 状態でいけたところがよかったです。棒バランのところにもう少し  
 運動をいれるなど工夫すると、もっとよくなりましたと思います。