

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									
A群	体の柔らかさ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
	・あお向け脚回し ・左右肩ねじり ・腕組み肩伸ばし ・腰入れ					・背負いこ ・二人組側屈 ・前屈				
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				今日時間いっぱい使って柔軟をすることができました。 次の時間は、組み合わせ方と工夫して頑張りたいです。				

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