

# 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	
	短縄なわとび2人			うっ伏せボール 投げ受け			棒バランス		短縄なわとび1人		
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				ペアの人と一緒に、4つめことに取り組むことができました。4つともしっかりとできたのでよかったです。次は、今回やったやつと違うものもやって、もっと体力を上げていきたいです。			

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