保　健　体　育　科

自主トレーニングの方法

1　目標を設定する。

①持久力をつけよう
②筋力を高めよう
③柔軟性を向上させよう

2　具体的メニューを考える。

①持久力・・・毎日30分走る。又は、走って登校する。
②毎日腕立て伏せ・腹筋・背筋を各20回する。体幹トレーニングをする。
③毎日風呂上がりにストレッチをする。

★自分にあった回数・時間を設定する。
※11月のタイムトライアルでは記録カードに記入する。

家庭学習の仕方

1　実技の本の活用

①授業で行っている種目について熟読し、ルール、練習方法の確認をすることにより、理解が深まる
②部活動に活かしていく

2　TV・新聞・インターネットなどの情報を活用

・スポーツニュースや新聞のスポーツ欄などから最新の情報を得る。