

第2学年 保健体育課題

解答編 どれくらい解けましたか??チェックしてみよう👉

体育編【短距離走・リレー】

- (1) クラウチングスタート 足の作り方、覚えていましたか?
- (2) 両肩
- (3) 腰
- (4) トルソー
- (5) テイクオーバーゾーン
- (6) 30
- (7) 20 } 混乱しないように!
- (8) 右
- (9) 上
- (10) 利得距離
- (11) 有利 } 全員リレーのタイムを縮めるポイントにもなるよ!
- (12) どちらでもよい



【ハードル走】

- (1) 平行 高く上に跳んでしまうとその分の時間がロスになってしまう!
- (2) 振り上げ 振り上げ足は足の裏を前の人に見せるようなイメージ。
- (3) 抜き 抜き足は地面と平行に抜くのがポイント。
- (4) インターバル
- (5) 4(6でも可) 理想は「タン(着地)」「タン」「タン」「ターン」の4歩!
- (6) 大きく
- (7) 遠い
- (8) 近く
- (9) 外側
- (10) 何回でも失格にはならない わざとでなければハードルを倒すことは失格にはならない。

保健編【運動やスポーツが体にあたる効果】

- (1) 健康に生活
- (2) 運動やスポーツ
- (3) 全身持久力
- (4) 柔軟性
- (5) 巧み 体の基本的な動きを2つ以上組み合わせ、それらがタイミングやリズムよくできること。
- (6) 密度(骨密度)
- (7) 骨粗鬆症 漢字を間違えやすいので要注意!
- (8) 筋線維 ※「繊維」ではない!
- (9) 神経
- (10) 生活習慣



今週の課題へ続く↓↓

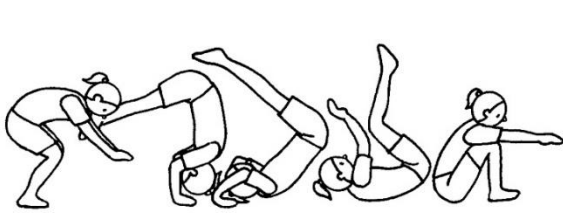
体育編②

2年生器械運動

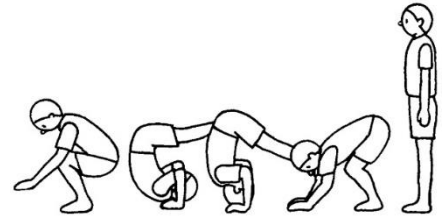
領域では男子がマット、女子が跳び箱を行う予定です。ぜひ両方チャレンジしてみてください！

【マット運動】図体p26～31

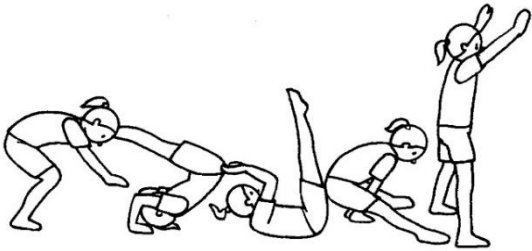
①～⑨の技の名称をそれぞれ答えなさい。漢字で正しく書きましょう。技の進行方向は → とする。



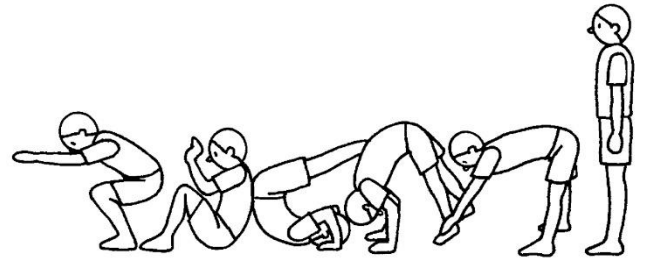
① ()



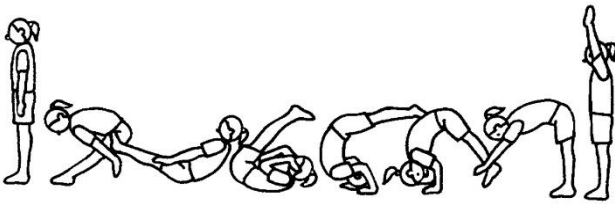
② ()



③ ()



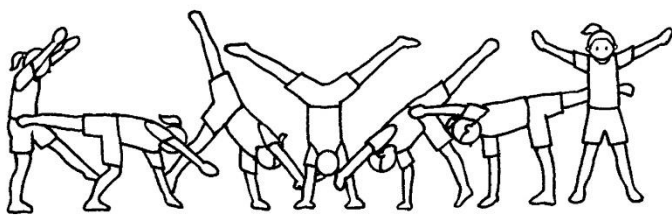
④ ()



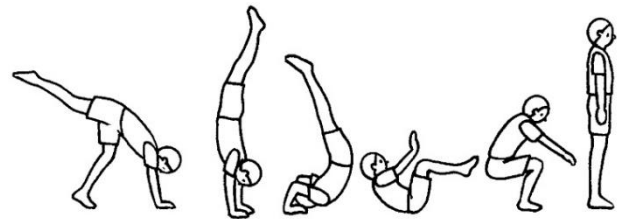
⑤ ()



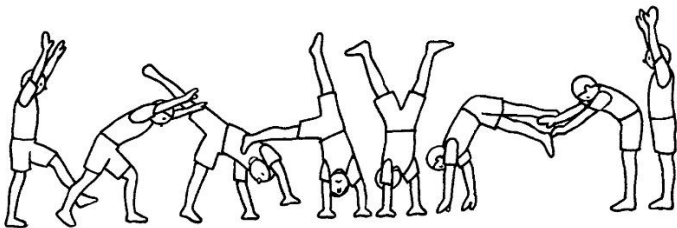
⑥ ()



⑦ ()



⑧ ()



⑨ ()

☆②の技でまっすぐ回転できないA君に、あなたなら何をアドバイスしますか？具体的に答えなさい。

つづく↓↓

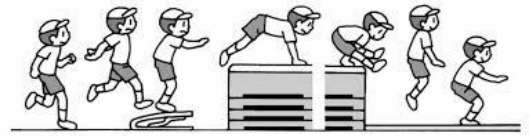
【跳び箱運動】図体p44~49

空欄に当てはまる語句を下の語群から選んで答えなさい。同じ語句を2度使っても構いません。

実際に動きをイメージしながら考えてみてください！

〈開脚跳び〉

- ・(1)で踏み切り、肩の(2)かつ、できるだけ(3:近く・遠く)に着手する。
両手で(4)ながら開脚して跳び越え、ひざを(5)で着地する。



〈かかえこみ跳び〉

- ・(1)で踏み切り、腕を(6)から(7)へ振り出して(8:近く・遠く)に着手する。
手の突き放しと同時に(9)をかかえこむ。この時ひざは胸に(10)つけるイメージ。

〈台上前転〉

- ・(1)で踏み切り、台上(11)に着手する。(12)を高くあげ、(13)は曲げずに空中で体を反らすイメージで回転する。まっすぐ勢いよく回転することがポイント。
- ・からだを反るときに(14)を引いてしまうと
きれいな着地ができない原因となるので注意しよう。



ひざ・もも・胸・腰・あご・両手・両足・片足・手前・奥・前・後ろ・上・下
突き放し・押し出し・開脚・閉脚・引き・押し・曲げ・伸ばし

保健編②

【運動やスポーツが心にあたえる効果】保教p22~23

☆あなた自身の経験のなかで、運動やスポーツを行ったときに得た感情を3つ答えなさい。

- ・運動やスポーツを計画・継続的に行うことで(1)が味わえたり、(2)を高めたりすることがある。また、試合や練習などの経験を繰り返すことで感情の(3)を身につけたり、ストレス解消や(4)の効果が得られたりもする。
- ・運動やスポーツは、それを安全に楽しむための(5)が定められている。さらに、試合前の挨拶やフェアプレーなど(6)を守って行うことが大切である。運動やスポーツには、相手への敬意を払うことや、コミュニケーションを大切にするなどなどの(7)が求められ、それらはよりよい(8)を築くことにつながる。運動やスポーツをとおして身についた(7)を活かして、毎日の生活を明るく豊かにしていこう。

チャレンジ

- ・スポーツ選手が最高のパフォーマンスをするために、試合前や大事な局面で毎回同じ習慣や動作を繰り返すことがある。これを何というか。

おつかれさまでした！また来週(・ω・)/