

「体づくり運動」学習カード

年 組	学籍番号		番
HR番号〔 〕	氏名		
体育Ⅱ	後 期 履 修		

1 脈 拍 測 定

脈 拍 数 (回/秒)	(月/日)	①	②	③
	運 動 前			
	運 動 直 後			
	腹 式 呼 吸 後			

資料② 脈拍数について

- 心拍数・・・心臓が全身に血液を送り出すときの拍動
- 脈拍数・・・全身の動脈に生じる脈動の回数

年代別脈拍数（安静時）1分間

小学生	70～110
中高生	50～100
一般成人	50～90
※一般的に持久力に適した効果的な有酸素運動	(運動直後) 120～140



2 腹 式 呼 吸（鼻から吸って4秒→口から吐く8秒）

※お腹をへこませて、すべての息を吐き出すイメージ

- 息を吸う・・・いいことを考えながら「よし、今日も頑張るぞ～！」
- 息を吐く・・・いやな事を全部体の中から出し切るつもりで「イヤなこと出て行け～！」



仰向けで軽く膝を立てて手を胸とおなかに置く。

3 体 つ く り 運 動

体ほぐしの運動 ～動く楽しさ・集う楽しさ～

- 誰もが簡単に取り組むことができる運動
- 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動
- 仲間と協力して楽しくできる運動

実生活に生かす運動の計画

～動く楽しさ・集う楽しさ～

- 体調の維持などの健康の保持増進
- 自分の年齢や体力、運動習慣等に応じた運動強度、活動範囲、回数等を選ぶ

体育スクーリングの目標	
1. 自分の心と体について意識しましょう（意識づけ）	
2. 体を動かす楽しさや喜びを味わえるきっかけをつくりましょう（動機づけ）	
3. 日常生活に運動をする習慣をつくりましょう（習慣づけ）	

4	自己評価
---	------

評価(満足度)	5…(とても満足)	4…(少し満足)	3…(普通)	2…(少し不満足)	1…(とても不満足)
---------	-----------	----------	--------	-----------	------------

		①	②	③
自 己 評 価		/	/	/
体 つ く り 運 動	1. 心と体の緊張がほぐれ、リラックスできた。			
	2. 仲間と協力して運動できた。			
	3. 筋力や柔らかさなど自分と他の人との違いがわかった。			
	4. 汗のかき方など自分の体の変化がわかった。			
	5. 自分の体力の状態がわかった。			
	6. 運動不足の解消になった。			
	7. 自分にあった運動を考えることができた。			
	8. 運動しても苦しくなくなった。			
	9. 安全に配慮しながら運動できた。			
	10. 楽しく運動をすることができた。			

5	スクーリングを終えての感想
---	---------------

①	／	
		続けられそうな運動はありましたか？（ ）
②	／	
		続けられそうな運動はありましたか？（ ）
③	／	
		続けられそうな運動はありましたか？（ ）

学習カード評価 (A・B・C)

体育Ⅱ 担当検印
