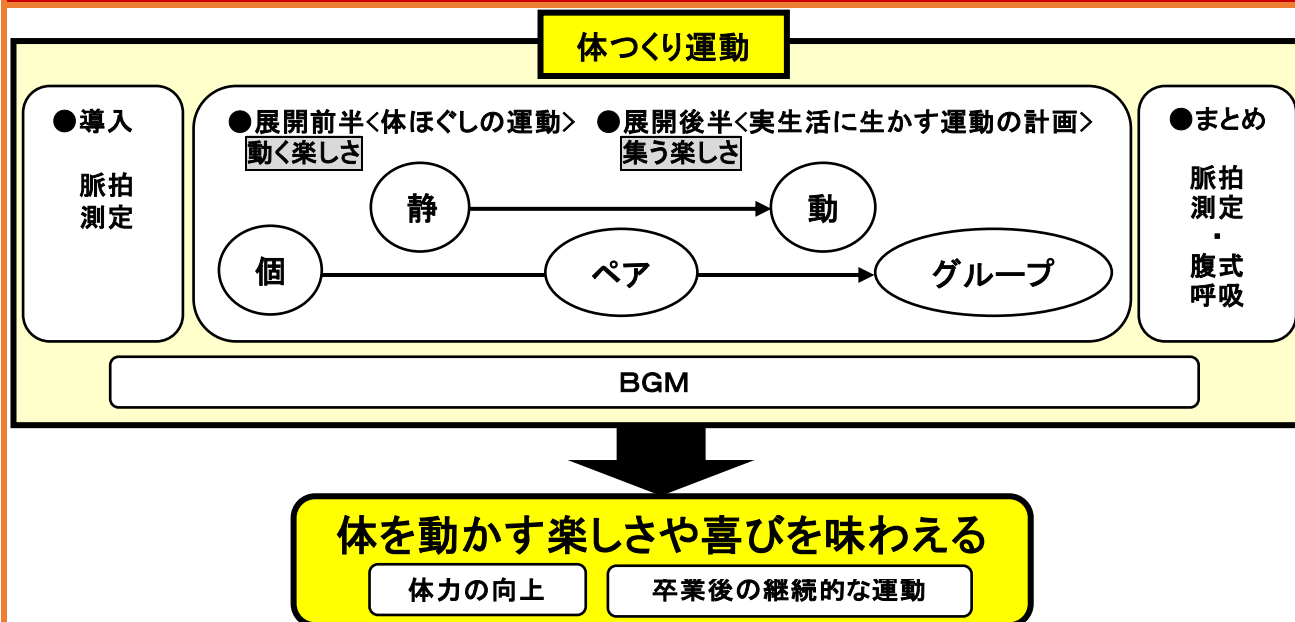


平成 30 年度	後期長期研修	教科・領域	高等学校・保健体育
所属学校	沖縄県立泊高等学校	氏名	朝妻 友洋
テーマ	体を動かす楽しさや喜びを味わえる体づくり運動の工夫		
サブテーマ	「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」を通して(通信制課程)		
概 要	生徒一人一人が体を動かす楽しさや喜びを味わうことができる 体力の向上や卒業後の継続的な運動に繋がりたい ↓ 体づくり運動「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」において 指導内容を工夫(脈拍測定・腹式呼吸、学習形態、BGM)することで ↓ 体を動かす楽しさや喜びを味わうことができるだろう 体力の向上や卒業後の継続的な運動に繋がるだろう		
キーワード	「体ほぐしの運動」「実生活に生かす運動の計画」 脈拍測定 腹式呼吸 学習形態 BGM		

イメージ図



成 果

- ①学習形態の工夫・・・互いの心身の状態や違いに気づき、運動不足の解消や日常生活に取り入れられる自分に合った適度な運動を見つけることができた。
- ②脈拍測定・腹式呼吸やBGMの工夫・・・無理のない適度な運動を行うことに繋がり、快適なスクーリング環境を作ることにも効果的であった。
- ③体を動かす楽しさや喜びを味わえることで、体力の向上や継続的な運動の必要性を感じさせることに繋がった。