**「体つくり運動」　学習プリント（No.６）**

６　自分の課題に応じた運動を計画し実践する④

＜学習のねらい＞

学習プリント（No.５）で修正した計画に基づいて実践しました。ここでは、もう一度同じように実践してみましょう。

キーワード：トレーニング、体力、オーバーロードの原理、反復性、漸進性、

意識性、個別性、全面性

参考資料：教科書「保健体育」　体育編「体力トレーニング」ほか

副読本「ステップアップ高校スポーツ２０１９」　「体つくり運動」ほか

（問１）学習プリント（No.5）の（問１）の計画に沿って実践し、その結果を記録しましょう。

＜実践３＞

＜実施期日＞　（　　）月（　　）日（　　）曜　（　　　）時～（　　）時

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体調 | 良好・普通・不良（理由　　　　　　） | 体温 | ℃ |
| 運動の種類 |  | | | |
| 実施時間 |  | | | |
| 強度（負荷、心拍数など） |  | | | |
| 量（時間、回数、距離など） |  | | | |
| 頻度（1週間の実施回数） |  | | | |

（問２）実施結果を振り返ってみましょう。

運動の種類、時間、強度、量、頻度など適当でしたか。それぞれの項目に感想を書い

てください。

＜実践３　振返り＞

|  |  |
| --- | --- |
| 運動の種類 |  |
| 実施時間 |  |
| 強度（負荷、心拍数など） |  |
| 量（時間、回数、距離など） |  |
| 頻度（1週間の実施回数） |  |