

# 体育の追加課題について

中学1年生のみなさん、こんにちは！ コロナウィルスの影響で休校期間が延長となりました。外に出る機会も減ってしまい、体を動かすことも少なくなっていると思いますので、体育の追加課題は全7回に分けて、楽しくできるコーディネーション運動を行っていきます。

## コーディネーション運動とは？

ヒトの体は脳から「体を動かみなさい！」という命令が出されることで動いています。コーディネーション運動は、この命令をスムーズに出せるようにして「運動神経を良くするトレーニング」です。簡単なものから難しいものまでレベルを分けていますので、練習して全てできるようにパーフェクトを目指して頑張りましょう！！

## 課題の取り組み方

### (1) 体育の課題を受ける時には、体操服に着替える

学校の体育の授業は、毎時間制服から体操服に着替えて授業を行います。今のうちから、このようなメリハリのある習慣を身につけてほしいので、これからの体育の時間は学校指定の体操服に着替えて行うようにしてください。体操服の着方は、第1回目の動画配信で説明をしますので、身だしなみを整えて課題に取り組みましょう！

### (2) 動画を見る前に筆記用具と記録用紙を用意する

記録用紙に運動の成功した回数などを記入してもらいますので、動画を見る前には筆記用具と記録用紙を準備しておいてください。記録用紙はポイントをつけることができるようになっているので、高得点を目指して頑張りましょう！

### (3) 課題は実際の授業形式で行います

今回から実際の授業を受けるような形式で、課題に取り組めるような内容にしています。準備体操はすでに動画で配信している自校体操を行いますので、繰り返し練習していきましょう。毎時間、体育で使う施設の紹介もしていきますので楽しみにしててくださいね！

## 動画の配信について

Classi が繋がりにくいことで、自校体操の動画が見れないこともあったと聞いています、すみませんでした。そこで、今後は動画を見るには以下の3つの方法で同じものを配信していきますので、自分が一番見やすいものから選んで動画を見るようにしてください。

- ① Classi (今までと同じ方法です)
- ② YouTube (Classi での連絡に YouTube の URL をのせます)
- ③ ロイロノート (ロイロノートで動画を配信します)

## 課題の提出について

下の提出日の表を見て、3回に分けてロイロノートで提出してください。  
3回目は、総合まとめの感想を忘れずに記入して提出してください。

～ 課題の提出日 ～

【1回目】 5/16(土)	【2回目】 5/23(土)	【3回目】 5/30(土)
① 指体操編 ② すりすりトントン編 ③ 胸前グーパー編	④ 手旗編 ⑤ マリオネット編	⑥ クロスタッチ編 ⑦ ジャンケン編
記録を記入し、マス目を塗り、 1ページ・2ページ・3ページ の写真を撮って提出。	記録を記入し、マス目を塗り、 2ページ・3ページの写真を撮 って提出。	記録を記入し、マス目を塗り、 <u>総合まとめの感想を記入し、</u> 2ページ、3ページの写真を撮 って提出。

※ロイロノートでの提出ができないという人は、学校が再開した日に他の教科の課題と一緒に担任の先生にプリントを渡してください。

中学1年体育 担当教員  
児玉哲平・西本理紗・木村宏幸

# コーディネーション運動に挑戦！！

ヒトの体は、脳が「体を動かさない！」という命令を出すことによって動いています。コーディネーション運動とは、簡単にいうと「運動神経」がよくなるトレーニングで、脳からの命令をスムーズに出せるようにすることで、運動の上達が早くなります。運動が得意な人でも最初からできるということはないと思いますので、全てできるようにパーフェクトを目指してみてください。運動が苦手だという人は、このトレーニングができるようになることで、運動神経が良くなってスポーツが得意になるかもしれません。簡単なものから難しいものまでレベルを分けていますので、練習をしてパーフェクトを目指していきましょう！

【1】指体操編	切り替え数	5点
①もしかめ	～14	1
②ピストルピース	15～30	3
③オーケーピース	31～	5

【5】マリオネット編	3フットリズムで回数	7点
①開き閉じ 足パーグー	～6	3
②開き閉じ閉じ 足パーグー	7～14	5
③パンチ前々横々 足グーパー	15～	7

※足音が立てられない場合はステップで

【2】すりすりトントン編	5回目切り替え数	5点
①パーすりグーとん	～4	1
②グーすりパーとん	5～6	3
③グーすりパーとん手拍子	7～	5

【6】クロスタッチ編	片足ずつ成功回数	7点
①前2タッチ	～3	3
②前後ろ4タッチ	4～6	5
③片足4タッチ 左右交互 (前/内外・後/内外 →反対足)	7～	7

【3】胸前グーパー編	切り替え数	6点
①胸グー前パー	～10	2
②胸グー前グーチョキパー	10～20	4
③胸グー前グーチョキパー + 足グーチョキパー	21～	6

【7】ジャンケン編	成功回数	5点
①後出し負けて手	～9	1
②後出し負け足	10～14	3
③後出し負け手、勝ち足	15	5

※足音が立てられない場合はステップで

※足音が立てられない場合はステップで

【4】手旗編	3拍子手拍子で回数	5点
①2拍子3拍子	～5	1
②2拍子3拍子 左右交互 + 屈伸	6～9	3
③2拍子3拍子 左右交互 手拍子	10～	5

●の数字がチャレンジ項目

目標得点	30点
最高得点	40点