

保 健 体 育 科

学習する意義

保健体育科では、生涯を通じて心身共に明るく豊かな生活を営むために、保健分野・体育分野の学習を行っています。保健分野では、健康・安全について学習することにより、自分の健康を保ち、よりよく増進できるような力をつけていきます。体育分野では、運動の楽しみ方・運動技能の高め方・体力の向上の仕方等について学習します。

体力は、人間の活動の源であり、健康維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関係しています。豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といったような「生きる力」の大切な要素となるものです。また、体力の向上は生徒が将来豊かで明るく健康的な生活を送るためにも必要な条件であると考えています。

学習のしかた

保健分野

期間を決めて集中的に行います。教科書・保健体育の学習等学習準備をきちんとしましょう。テストの点だけでなく、自分の生活との関連を考えながら学習しましょう。

体育分野（体力の向上について）

○筋力を高める運動

- ・各運動は10～30回できる強さで行い、これを1セットとする。
- ・どの強さで行う場合も、少し余裕をもって終わるようにする。
- ・3～5分間の休憩をはさんで、1～3セット繰り返す。
- ・1回のトレーニングでは、1～5種目の運動を行う。
- ・正しいフォームで行い呼吸は1動作につき1回。
- ・1週間に3～5回行うことが望ましい。

○敏捷性・瞬発力を高める運動

- ・各運動は全力で行い、10秒以内に終わるようにする。これを1セットとする。
- ・1～5分間の休憩をはさんで、1～3セット繰り返す。
- ・1回トレーニングでは1～5種目の運動を行う。
- ・よいフォームが身につくようにし、1週間に3～5回行うことが望ましい。

○柔軟性を高める運動

- ・各運動は痛みを感じない範囲で行う。5～30秒間行い、これを1セットとする。
- ・10～30秒の休憩をはさんで、1～3セット繰り返す。
- ・1回のトレーニングで2～7種目の運動を行う。
- ・呼吸を止めず、リラックスした状態で行い、大きな力を急激に加えないように行う。
- ・反動や弾みをつけずに行うことが大切である。
- ・1週間に3～7回行うことが望ましい。

○持久力を高める運動

- ・各運動は10～30分続けることができる強さで行い、これを1セットとする。
- ・運動の強さによって、少し余裕を持って終わる場合と、全力を出し切る場合を設定する。
- ・3～10分間の休憩をはさんで、2～3セット繰り返す。
- ・1回のトレーニングでは、1～3種目の運動を行う。
- ・よいフォームが身につくようにし、1週間に3～5回行うことが望ましい。



家庭学習のしかた

保健分野

生活習慣の乱れは健康を損なう原因になります。偏食せずに定期的に（特に朝食）食事をとりましょう。適切な休養・睡眠時間をとりましょう。また、喫煙・飲酒・薬物乱用，性感染症や人体の神秘などのテレビ番組を積極的に見るようにしましょう。

疲労回復・ストレス解消のためにも，軽い積極的な運動（散歩・ジョギング・縄跳び）をしましょう。（特に運動の機会が少ない人にはお勧めです）

体育分野

上記の内容で，家庭で行えるものや自分の体力に応じたものを行いましょう。

スポーツ観戦やテレビなどで，運動の楽しさや公正な態度などについて学ぶことも大切です。