

# 家庭学習【保健体育（中学校）】

## 1. 教科書を使ってできる学習

1	副読本の内容をノートにまとめる	[体育編や保健編の内容をまとめる]
2	章末資料を読んで、活用する	[章末資料を読んで、映像をみたり動き方を考えたりする]

## 2. 教科書以外の教材でもできる学習

1	資料集の内容をノートにまとめる	[学習した運動のルールや用語についてまとめる]
2	技術や戦術ポイントについてまとめる	[資料集やインターネットを使って調べてまとめる]
3	自宅で可能な運動をする	[ステップアッププログラムをみて、運動する]
4	運動取組カードを使って一日 30 分運動する	[屋外で行える運動の例（文部科学省）の運動をする] ※下記のリンク（*）をダウンロードし、活用してください。
5	朝食をつくる	[誰でもつくれる朝ごはんメニュー集を使って朝食をつくる]

### [家庭学習に役立つインターネットコンテンツ]

- （\*）運動取組カードと屋外で行える運動の例（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

いろいろな運動の組み合わせ例と運動取組カードあり、家庭で計画的に取り組むことができます。

- NHK for school

[https://www.mext.go.jp/sports/jsa\\_00021.html](https://www.mext.go.jp/sports/jsa_00021.html)

ストレッチやダンスなど楽しく体を動かすプログラムを動画で見ることができます。

- Sports assist you ～いま、スポーツにできること～（公益財団法人 日本サッカー協会）

[https://www.jfa.jp/grass\\_roots/sportsassistyou/](https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/)

プロサッカー選手による、室内で一人でも取り組めるプログラム等を動画で見ることができます。

- 「体づくり運動」リーフレット（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_04.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_04.pdf)

一つのねらいの動きを効率よく組み合わせ、運動の計画を立てて取り組むことができます。

- かけがえのない自分、かけがえのない健康（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/08111804.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111804.htm)

中学 1～3 年生を通した保健学習と保健指導の内容の補助資料として活用できます。

- 京都教育大学公式 Youtube チャンネル（京都教育大学）

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLOT1dLQymBhl6o47D\\_EPRTB-5Kv7QbHlp](https://www.youtube.com/playlist?list=PLOT1dLQymBhl6o47D_EPRTB-5Kv7QbHlp)

ダンスやエクササイズなどの補助教材動画があり、学校や家庭学習で活用できます。