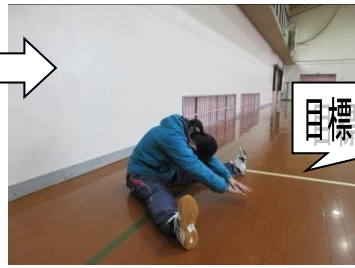


保健体育科から洛西中のみなさんへ

《柔軟・筋トレ・体操の例》

①開脚前屈

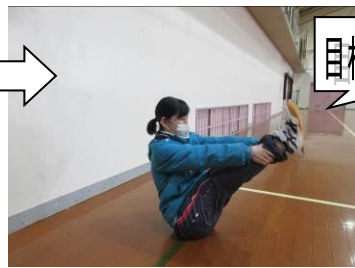
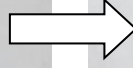
両足を大きく開き、
背筋を伸ばして上体を前に倒す。



目標10秒～30秒

②V字足上げ

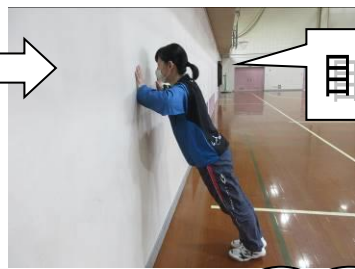
両膝を抱えゆっくりと
膝から足首に
手を持ち替え
V字でバランスをとる



目標10秒～30秒

③壁腕立て伏せ

肩の高さで壁に
手を付け、肘の
曲げ伸ばしを行う。



目標10回!!

④空気イス

背中を壁につけ、
足首・膝・股関節
を直角(90度)に曲げる。
10～30秒キープする。



手は楽な位置でOK!

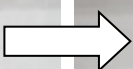
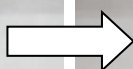
目標各10回ずつ!!

⑤ツイスト

右肘と左膝を
くっつける。



左肘と右膝を
くっつける。



ソフトボールの紹介



ゲームの開始
球審が
「プレイボール」を告げて開始。

歴史について
19世紀後半のアメリカ、シカゴ市でのこと。あるボートクラブの会員が、体育館の中で1人がボクシングのグラブを投げ、もう1人がそれをほうきで打つという野球のまねごとをして遊んでいた。それを看ていたジョージ・ハンコックは、クラブ会員の冬のトレーニングに活用しようと、この遊びを考案した。これが「インドベースボール」といわれるもので、ソフトボールの前身であるといわれる。ゲームのうち最も古いものである。

チーム
プレイヤーは9人。指名選手制が採用される大会は10%。

攻守の交代
攻撃側の3人がアウトになると、1回の攻撃が終了し、攻守を交代。

得点
攻撃側のチームが第3アウトになるまで、走者が1塁、2塁、3塁を過って本塁に帰ると1点。打者走者が1塁に帰る前に第3アウトになったとき、走者のベースアウトが第3アウトに帰るとも得点にならない。

感想
ソフトボールの楽しさを改めて実感できました!!

ソフトボールについて
0対する2チーム（17人9人）が攻撃と守備に分かれ、攻撃側は打撃、走塁で守備側は投球、捕球などで攻防し、規定の回数で得点を競い合う集団スポーツ。ボールをバットで思いきり打ったり、打球をうまく捕球して打者や走者をアウトにしたりして勝敗を争うところに楽しさがある。

ここが楽しい!!
○練習を工夫してバッティングや捕球が上手になり、ヒットを打ったり打者をアウトにできたリするようになると楽しい!!!

○チームでヒットエンドランやスクイズなどの作戦を工夫し、それぞれの工夫がチームで生かされたときや、プレイがうまくいったとき、もっと楽しい!!!!

審判のコールと合図



2年・組・番
川並 大起

1 年担当

木場先生・佐々木先生・川並先生より

保健体育科より課題は出ていませんが、適度な運動やストレッチなどをして、元気な身体を維持してください。早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



2 年担当

田中先生・佐々木先生・川並先生より

元気な身体を維持するために、適度な運動を行ってください。上にあげた柔軟・筋トレ・体操を例に取り組みてもらえたらと思います。自分のできる範囲で無理のないように続けましょう。

スポーツの紹介のレポートについては、上にあげた例を参考に組み合わせてください。



3 年担当

木場先生・佐々木先生・川並先生より

元気な身体を維持するために、適度な運動を行ってください。上にあげた柔軟・筋トレ・体操を例に取り組みてもらえたらと思います。自分のできる範囲で無理のないように続けましょう。

スポーツの紹介のレポートについては、上にあげた例を参考に組み合わせてください。



保健体育科より

- ① 早寝・早起き
- ② バランスの良い食事
- ③ 適度な運動

元気な身体をつくりましょう！！

みなさんと一緒に授業ができるのを、楽しみにしています。

