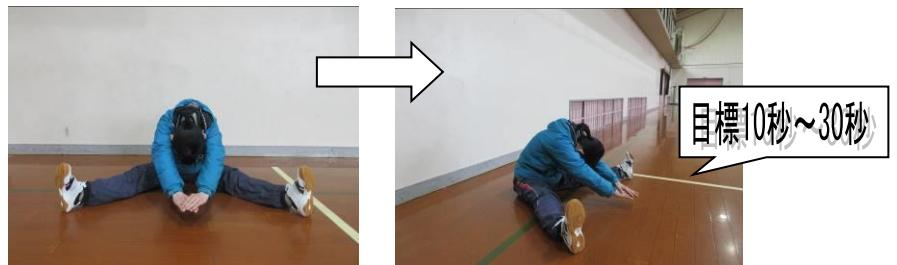


保健体育科から洛西中のみなさんへ

『柔軟・筋トレ・体操の例』

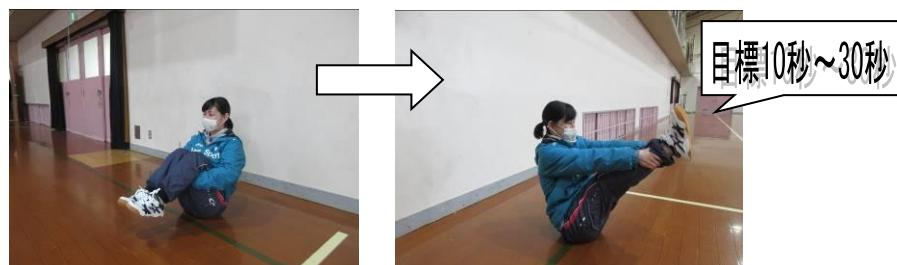
①開脚前屈

両足を大きく開き、
背筋を伸ばして上体を前に倒す。



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



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。



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。



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。



保健体育

リフトボールの紹介

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「ホクシング」のクラブを投げ、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。それを見ていたジョージ・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2種遊びを考案した。これが「ソフトアーベースボール」といわれるもので、ゲームのうち最も古いものである。

チーム
ファイアーズ 9人。指名選手制が採用される大会は 10%。

攻守交代
攻撃側の3人がアウトになると、1回の攻撃が終了し、攻守交代。

得点
攻撃側のチームが第3アウトになると、走者が1塁、2塁、3塁を通じて本塁に触れると1点。打者走者が1塁に触れた前に第3アウトになると、走者のオーストアウトが第3アウトとなり、走者が本塁に触れても得点となる。

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
○相対する2チーム(17-19人)が攻撃と守備に分かれ、攻撃側は打撃・走塁などで守備側は投球・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切り打ったり、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。

審判のコールと合図

2年・組・番

111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・体操を例に取り組んで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取り組んでください。



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・体操を例に取り組んで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取り組んでください。



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。

