

# 保健体育科 学習の手引き

## はじめに

保健体育科は実際に体を動かす技術を学ぶと共に、心と体がどのように成長するのかや、どうしたら健康的な生活を送れるかを学ぶ教科です。

## 1. 家庭学習では

- 学習した実技のルールやマナー、行い方など中学実技の本を使い、確認しよう。
- 動きのイメージトレーニングを取り入れよう。
- お風呂あがりなどにストレッチをして、けがをしにくい体を作ろう。
- 授業で学習したところの教科書や保健体育ノートを見直し、確認して覚えよう。
- 十分な睡眠と栄養をとり、体調管理をしよう。新聞、テレビなどで、授業で学んだことに関係がある情報に関心を持とう。

## 2. 授業では

- 一人一人のやる気が大切です。どの種目にも一生懸命取り組もう！
- 協力や教え合いをしながらみんなで上達していこう。
- 元気よく準備運動をし、けがや事故に気をつけよう。
- 苦手種目や苦しいことから逃げずに頑張る力をつけよう。
- 更衣を早くすませ、服装を整え、授業に遅れないようにしよう。

