

# 保 健 体 育 科

## 先生からのメッセージ

中学時代は、体格や体力・運動能力が急速に発達するとともに、考えたり判断したりする能力も高まってくる時期です。生きる力の要素となるものです。いろいろなスポーツに親しみ、生涯にわたって運動を楽しむ態度を養いましょう。

### ☆ 継続して取り組んでほしい学習のしかた

- ・運動前のウォーミングアップを大切にする。
- ・どんな種目も挑戦して、あきらめないこと。
- ・自分のできる限りのことをする。
- ・仲間と協力したり，教え合ったりする。
- ・道具を大切にするここと，準備を早くする。
- ・将来的に健康な生活ができるように，基本的なことを身につける。
- ・自分から楽しく取り組む気持ちを忘れない。

### ☆ 授業の中で大切にしてほしい学習のしかた

- 服装を整える。
- ふざけたりしない。
- 説明をよく聞く。
- 苦手なこともあきらめずに挑戦する。
- けがをしたりするようなこともあるので，気を抜かないで真剣にする。
- みんなで協力して，準備・練習・片付けをする。

### ☆ テスト前の学習のしかた

- 日頃からルールを覚えておく。
- 社会スポーツに興味を持つ。
- テスト範囲の保健体育の学習（保体ノート）を必ずしておく。