

対象：小学校中学年～高学年

- 課題のヒント： ウィルスに負けない！作ろうオリジナル筋肉体操！！  
ウィルスに負けないためには、免疫力<sup>めんえき</sup>をつけなければだめ。運動の仕方では、免疫力が変わるというデータもある。家でも手軽にできる運動を考案しよう。

- 関連教科内容：

- ・ 体育／保健 体力作り，健康な生活

- 参考にしてほしい活動のながれ

- (1) NHKの筋肉体操をしてみよう。筋肉と免疫力には関係があるのかな。（参考になるウェブサイト…A～B）
- (2) 外出を控えている人たちが健康に過ごすための体操はどんな内容かな。体操の種類と鍛えられる部位を調べよう。（参考になるウェブサイト…C～D）
- (3) どのような人たちにはどんな体操が良いかな。
- (4) 筋肉の働きとトレーニング方法を考えて、必要な体操を組み合わせてみよう。
- (5) オリジナル筋肉体操を完成させて、パンフレットにまとめよう。（参考になるウェブサイト…E）
- (6) パンフレットを公開しよう。（参考になるウェブサイト…F）

- 活動の参考になるウェブサイト・図書情報：

A：NHK みんなで筋肉体操

<https://www4.nhk.or.jp/P4975/>

B：筋肉量と健康・寿命の関係とは

[https://nhk.or.jp/kenko/atc\\_186.html](https://nhk.or.jp/kenko/atc_186.html)

C：筋肉の名称と種類 部位ごとの作用と役割（日本パワーリフティング協会）

<https://www.jpa-powerlifting.or.jp/musclename>

D：筋肉部位名称まとめ！作用や自宅でできる鍛え方も解説

<https://allabout.co.jp/matome/cl000000022137/>

E：パンフレットの作り方をスムーズに！失敗しない制作のコツ

<https://www.vanfu.co.jp/column/design/make-brochure.html>

F：170万ユーザーが利用する最大級のホームページ作成サービス

<https://www.jimdo.com/jp/>