

対象：小学校中学年以上

●課題のヒント：1週間でどこまで柔らかくなるかな？

体が柔らかい人と固い人がいるね。柔らかいことには、どんなメリットがあるのだろう。どうすれば、柔らかくすることができるだろうか。

●関連教科内容：

・保健・体育 柔軟性を高める

●参考にしてほしい活動のながれ

- (1) 長座体前屈で、指先がどこまでつくか調べよう。
- (2) 体が柔らかい方がよいことって何だろう？イメージマップを使って考えを広げよう。
- (3) 体が柔らかいことのメリットを調べてみよう。（参考になるウェブサイト…A)
- (2) 体が固い理由や、体を柔らかくする方法を調べよう。（参考になるウェブサイト…A～D)
- (3) 方法を決めて1週間続けてチャレンジしよう（毎日、長座体前屈の記録を取ってグラフにしよう）。
- (4) 結果をまとめよう

●活動の参考になるウェブサイト・図書情報：

A：柔らかい体にはメリットがいっぱい

<https://4meee.com/articles/view/646617>

A：体が柔らかくなる方法

<https://smartlog.jp/151095>

B：頑張らない方が柔らかくなる

<https://www.youtube.com/watch?v=tloHraCIJzY>

C：たった10秒で身体を柔らかくする方法やってみた！

<https://www.youtube.com/watch?v=sH4LndxRB8M>

D：体が硬い人によく効く！ 筋ストレッチ

<https://getnavi.jp/healthcare/277602/>