**保健体育（体つくり運動）**

○本時の目標

|  |
| --- |
| 自分の心拍数を知ろう。 |

**○安静時心拍数**

安静時心拍数とは

**○最大心拍数**

最大心拍数とは

最大心拍数の公式

●安静時心拍数　　　　　　　　　　　　　●トレーニング後の心拍数

　　　　　　　　　毎分　　　　　　　　　　　　　　　　　　毎分

**○トレーニングの種類**

　・サーキットントレーニング（持久力を鍛える）※本時のトレーニング

　・レペティショントレーニング（持久力を鍛える）

　・インターバルトレーニング（瞬発力を鍛える）

**○まとめ**

|  |
| --- |
|  |

**○振り返り**

|  |
| --- |
|  |

（　）年（　）組（　）番　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）