

家庭での体力づくり



○目的

- ①健康的(笑顔。悩まない。、病弱でない。)に過ごすために運動する。
- ②健康を維持や体力の向上を図るために運動する。
- ③生涯に渡って健康的に生活するために運動する。
- ④適度な運動、適度な休憩、7～8時間の睡眠をとる。

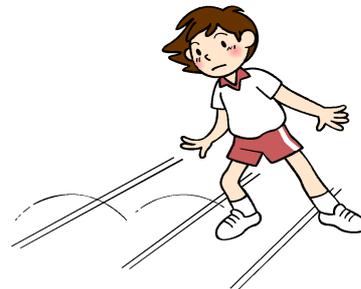
○時間

- ①朝、起床してからの時間。
- ②勉強の合間の時間。
- ③何をして良いか困った時間。
- ④ストレスが溜まったと感じた時間。
- ⑤お風呂上がりの時間。

○内容

【散歩してみよう！】

- ①マスクを付けてご近所を散歩しよう。
- ②ペットを連れて散歩しよう。
- ③ジョギングしてみよう。



【庭先、ちょっとした広場でやってみよう！】

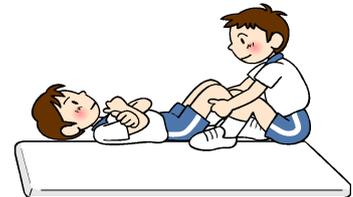
- ①なわ跳びをしよう。
- ②素振り(ラケット、バット)をしよう。
- ③キャッチボールをしよう。
- ④反復横跳びをしよう。
- ⑤階段を使って両足ジャンプしよう。
- ⑥リフティングしよう。

【家の中でやってみよう！】

●体力づくり

○腹筋編

- ①誰かに膝を押さえてもらい腹筋する。
- ②誰かに膝を押さえてもらい右肘を左足、左肘を右足に腹筋する。
- ③CM中に床からかかとを上げて保持する。
- ④V字腹筋する。
- ⑤V字腹筋で右手を左つま先、左手を右足に腹筋する。
- ⑥イス、ソファーに座ったまま、背もたれに体重をかけずに両足を上げる。



○背筋編

- ①スーパーマン(両手、両足を同時に上げる。)になって保持する。
- ②うつ伏せになって対角線に手足を同時に上げて保持する。
- ③誰かに押さえてもらい後頭部で手を組み背筋する。

○腕立て伏せ編

- ①肩幅に両手を開いて腕立てする。(できない人は、膝をつけてやってみよう。)
- ②手の間隔(狭く、広く)を変えて腕立て伏せする。
- ③立った姿勢で机、テーブル、椅子に両手をかけて腕立て伏せする。
- ④椅子を背にして、座る部分に手をかけて両足を投げ出して腕立て伏せする。

○スクワット編

- ①肩幅に両足を開いてスクワットする。
- ②立った姿勢から大きく足を一歩踏み出してスクワットする。

●体幹トレーニング

○腹筋編

- ①CM中、両膝を伸ばして床からかかとを上げて保持する。
- ②CM中、両膝を伸ばして床からかかとを上げて足を交互にゆっくり上下動させる。
- ③CM中、両膝をのばして床からかかとを上げて自転車をこぐように片膝を伸ばすように動かす。
- ④CM中、両膝を伸ばして床からかかとを上げて足をゆっくり開閉させる。

○側筋編

- ①横向きになり、片肘と片足だけで体を支え、挙上する。

○背筋編

- ①四つん這いになり、対角線(左手と右膝)で体を支え、片方の手足を床に平行に上げる。
- ②うつ伏せで両肘と両つま先で体を支え、挙上する。

○脚力編

- ①片足で立つ。
- ②目をつぶって片足で立つ。
- ③空気イス(椅子に座っているような状態をつくる。)
- ④手を後頭部で組み、両膝を少し上下動させる。

○背筋編

- ①スーパーマン(両手、両足を同時に上げる。)になって保持する。
- ②うつ伏せになって対角線に手足を同時に上げて保持する。



●お家での散歩

※スタート地点(ゴール)を決め、壁づたいに左回り(右回り)で歩いてみよう。

●お家でのリフティング

※物を片付けてやってみよう。

●雑巾がけ

※しゃがんだ状態で隅々まで雑巾がけしよう。

●歯磨き

※歯磨きしている最中、片足で立ってやってみよう。

