

# Let's Try! おうちトレーニング

南相馬市立鹿島中学校

- 目的
- ・健康に（笑顔・悩まない）過ごすために運動する
  - ・健康の維持や体力の向上のために運動する
  - ・適度な運動、適度な休憩、7～8時間の睡眠をとる
  - ・生涯に渡って健康的な生活を送るために行う



- 時間
- ①朝、起床してからの時間⇒ ストレッチ
  - ②勉強の合間の時間⇒ ストレッチ・体幹トレーニング・筋トレ
  - ③何をしてよいか困った時間⇒ 散歩・ランニング・縄跳び
  - ④お風呂上がり⇒ ストレッチ

## ○内容 【散歩してみよう】

- ①マスクをつけてご近所を散歩しましょう
- ②ペットをつれて散歩しましょう
- ③ジョギングをしてみよう（5～20分間、走れるといいですね）

## 【庭先で、ちょっとした広いスペースで】

- ①縄跳び・・・二重跳びだと、ジャンプカアップ。
- ②素振り（ラケットやバット、竹刀） ※スパイク（タオルを使って）
- ③キャッチボール20m ※バレーボールを使うと授業に生かれます  
例 一人で直上パス20回など
- ④反復横跳び、20Mダッシュ、もも上げ・かかえ込みジャンプ
- ⑤階段を使い両足ジャンプ

## 【家の中でやってみよう】

### ～体力つくい編～

#### 腹筋編

- ①腹筋をする（膝を曲げて手を胸の前にクロスさせて、おへそを見る×20回）
- ②右肘と左膝、左肘と右膝を交互につける（ゆっくり20回、速く20回）
- ③CM中に床からかかとをあげて保持
- ④V字腹筋に挑戦・・・10秒キープ
- ⑤イスやソファーに座り、背もたれに体重をかけずに両足をあげる



#### 背筋編

- ①スーパーマン（両手、両足を同時に）になって保持する
- ②うつぶせになり、対角線に手足を同時にあげて保持する



#### 腕立て編

- ①肩幅に両手を開いて腕立てをする（膝をついてやってもよい）
- ②腕立ての姿勢で拍手をしてみる
- ③立った姿勢で机、テーブル、椅子に両手をかけて腕立てふせをする
- 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を行う

## スクワット編…ジャンプ力

- ① 肩幅に開いてスクワットをする（20回連続）・・・かかとをつけたまま
- ② 立った姿勢から大きく足を一步踏み出してスクワットをする（交互に10回）

～体幹トレーニング編～「1年生は10秒(10回)、

2年生は15秒(15回)、3年生は20秒(20回)頑張り！」



### 腹筋編

- ① CM中、両膝を伸ばして床からかかとをあげて、保持する
- ② CM中、両膝を伸ばして床からかかとをあげて足を交互にゆっくりと上下に動かす
- ③ CM中、両膝を伸ばして床からかかとをあ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、拳上する・・・かなり、効果あり！

### 背筋編

- ① 四つんばいになり、対角線（左手と右膝）で体を支え、片方の手足を床に平行にあげる

### 脚力編

- ① 片足で立つ
- ② 目をつぶって片足立ち
- ③ 空気イス（椅子に座っているような状態をつくる）
- ④ 両足をつけて、かかとの上げ下げ
- ⑤ かかとをあげたままキープ



### ～おうちの庭で～

- スタート地点（ゴール）を決めて壁づたいに歩く

### ～こんな時こそお手伝い！～

- 窓拭き、雑巾がけ、掃き掃除
- 大きな動作で隅々まで・・・スクワットを意識して

### ☆長いタオルでストレッチ

### ☆ペットボトルを両手に持つと負荷がかかってさらにパワーUP！

### ☆歯磨き中にも・・・片足立ちで歯を磨こう（右1分、左1分、両足かかとあげて1分）

### ☆2学期の授業のために、YouTubeを見てダンスを研究する



さあ！1週間で3～5日、必ず挑戦してみよう！

強くなれる。強くなる。  
言い聞かせた自分に何度も

僕らの物語 / GREEN

