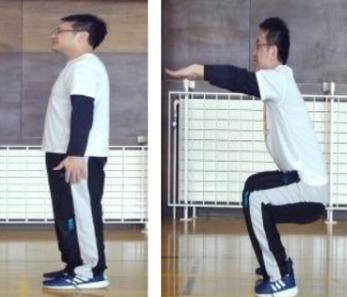


保健体育科 休校中運動実践リスト

項目		やり方	5点	4点	3点	2点	1点	
筋力トレーニング	腕立て伏せ	<ul style="list-style-type: none"> 腕を肩幅にして床につき、頭からかかとまでを一直線にして腕を曲げ伸ばす。 ※できない人は、膝を床につけても可 	限界までやることができた	限界までもう少しのところまでできた	普通にできた	ちょっとだけできた	やる気がなかった	
	腹筋	<ul style="list-style-type: none"> 床に背中をつけ仰向け姿勢になり、膝を90°に曲げる。手は胸の前で組み、腕が曲げた膝につくまで上体を起こす。 						
	背筋	<ul style="list-style-type: none"> うつ伏せ姿勢になり、脚は伸ばし腕は軽く曲げて顔の横に構える。腰を中心に上体を上に上げる。 						
	バービー	<ul style="list-style-type: none"> 「気をつけ」の姿勢から、 ①膝を曲げ手を床につく。 ②脚を後方に伸ばし、腕立て伏せの姿勢になる。 ③①の姿勢に戻る。 ④一気に腕を伸ばしながら上方へジャンプする。 						
	ショートプランク	<ul style="list-style-type: none"> ①うつぶせになり、肘を垂直に曲げて床に付き、つま先立ちのようにして床についている部分は肘から下とつま先だけになるようにする。 ②背中や腰が上下しない様に一直線のフォームをキープします。 						
ストレッチ	上腕ストレッチ	アームプル	<ul style="list-style-type: none"> ①胸の前で腕を横に伸ばし、もう一方の手で抱え込むようにする。 ②抱え込んだ腕を手前に引く。 	5つ以上実施	4つ実施	3つ実施	2つ実施	1つ実施
		エルボープル	<ul style="list-style-type: none"> ①両腕を上げて頭の後ろで肘をつかむ。 ②頭を下げないようにして肘を下に押す。 					
	腰のストレッチ	股割り	<ul style="list-style-type: none"> ①両足を開いてひざを曲げて立ち、手をひざに置く。 ②左右交互に手でひざを押して、肩を前に押し出すようにする。 					
		クロスオーバーツイスト	<ul style="list-style-type: none"> ①座った状態から左足を伸ばし、右足を左ひざの外側に置く。 ②左ひじを右ひざの外側につけ、上体をゆっくりと右へねじる。 					
		首から腰のストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ①仰向けになる。 ②脚を持ち上げて頭の上あたりまでもっていき、両手を腰を支える。 					
	股関節のストレッチ	股関節の内旋	<ul style="list-style-type: none"> ①両脚を開いて座り、膝を曲げて両足の裏を合わせる。 ②両膝を床に押しつけるように上下させる。 					
		股関節の外旋	<ul style="list-style-type: none"> ①正座の姿勢から両脚を90度開き、つま先を外側に向けひざで立つ。 ②ゆっくりと腰を下ろしていき、20秒ほどキープする。 					
		股関節の屈曲	<ul style="list-style-type: none"> ①両手でひざを抱え込み、胸の方へ近づける。 ②できるだけ伸ばした状態を30秒ほどキープする。 					

項目		やり方	5点	4点	3点	2点	1点
オリジナルトレーニング	・階段トレーニング	家の階段や近くにある階段を利用して、上り下りをする。状況に応じて、ダッシュしたりゆっくり上り下りをして、5往復くらいを目安にしよう。 					
	・スクワット	立った状態から、お尻を後ろへ下げるようにしてひざを曲げていき、かかとを浮かさずにお尻をひざの高さまで下げる。下げた状態を3秒間キープする。15~20回を目安にしよう。 					
	・ジャンプスクワット	手は頭の後ろで組み、スクワットの動きをする。立ち上がる際にジャンプをする。着地の時に、脚を前後に開き前後の脚を入れ替える。15~20回を目安にしよう。 					
	・素振り	野球のバットやバドミントンのラケットなどを利用して素振りをする。肩や腰をしっかりと回して行う。周囲に人がいないか、壊れる物がないか確かめてからやろう。 	5つ以上実施	4つ実施	3つ実施	2つ実施	1つ実施
	・握力	家に専用道具がある人は、道具を利用してよい。専用道具がない人は、両腕を体の前に伸ばして手のひらを「グー⇒パー」をできるだけ早く、力強く繰り返す。20~30回を目安にしよう。 					
	・かかと上げ	手は壁につけたり何かに捕まり脚は肩幅に開いて立つ。思いっきりかかとを限界まで上げてつま先立ちになり、上げ終わったらかかとを床に下ろす。20回を目安にしよう。 					
	・壁倒立	壁に向かって倒立姿勢をつくる。周囲に危険なものがないか確認して、安全に注意をして行う。床に柔らかいものを敷くとよい。 					
※自分で考えて行ったものをカウントしても可							
ランニング	・ランニング(ジョギングやウォーキングでも可)	ランニングの方法については、別紙の【Let's run for health】を参照しよう。	設定したコースを、設定した時間で走った	設定したコースを、ゆっくり走った	設定したコースを、ウォーキングした	短い距離を走った	ウォーキングした

上の各トレーニングは、一例です。これまでにやったことのあるものや、部活動で行っているものでも構いません。大切なことは、

①自分の目標を設定すること。

②無理なく毎日続けること です。

学校再開を願って、再開後には、皆さんと一緒に運動できることを楽しみにしています。コロナに負けないよう、頑張りましょう！