

運動の進め

体力回復プラン

もう少しで通常の学校生活に戻れそうです。この2カ月半の休みでけっこう体力を落としている人が多いのではないのでしょうか？まだ不要不急の外出は避けた方が良いでしょうが、明るい時間に家の近くを10～15分くらい散歩して、登下校に耐えられる脚力は戻しておきましょう。縄跳びも脚力アップにはたいへん良い運動です。

落ちてしまった体力の回復に向けて筋力アップトレーニング・ストレッチ（柔軟）のメニューを紹介します。

保護者の皆様もお子さんと一緒にぜひ、やってみてください。お子さんには授業でやり方は説明してあります。無理なく・ケガなくやってみてください。

筋力アップトレーニング・ストレッチ（柔軟）の基本

- ①「毎日やろう！」
毎日が無理な人は1日置きでもいいので、定期的にやりましょう。
- ②「無理なくやろう！」
無理はケガのもと。簡単なストレッチ・筋力トレーニングからはじめて少しずつ強度を上げましょう。
- ③「痛みを感じたらすぐにやめよう！」
痛いくらい伸ばさないとやわらかくならないという考えは大間違い！
イタ気持ちいいレベルを超えるストレッチは逆効果になります。
- ④「股関節に関わる筋肉のストレッチも行おう！」
太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉をほぐすことで、股関節の可動域が広がります。

時間をつくって、1～7のトレーニング・ストレッチ（柔軟）を2から3セットやってみましょう。

1. プランク姿勢（20～30秒間キープ）

ポイント

姿勢をまっすぐにしてそのままキープする
余裕のある人は片足を上げてみましょう！



両腕・両つま先でバランスを保って支えましょう。

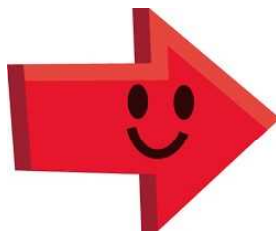


2. 腹筋1（10～20回）

上向きに座って足を上下する

ポイント

できるひとは膝を伸ばす。うまくできない人は膝を曲げてでもOK！しかし、膝下の上げ下げにならないように、へその下くらいに負荷がかかるようにしましょう！

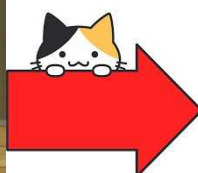


3. 腹筋2（10回）

※家族でチャレンジ（2人組）・・・やり方については授業で説明した通りです。

ポイント

無理なくやりましょう。最初は真っ直ぐ押してあげましょう。
余裕が出てきたら左右に押してあげましょう。



4. 腕立て伏せ(10～20回)

ポイント

両手(腕)で支えられない人は膝つきでもOK!
しかし、しっかり腕は曲げましょう。



5. サイドステップ 30回

ポイント

1 m 間隔の3本の線をイメージしてサイドステップを繰り返しましょう。
スムーズな体重移動の練習をしましょう。
リラックスをして、上下の体重移動はできるだけしない!

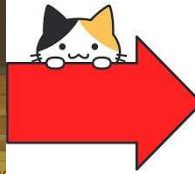
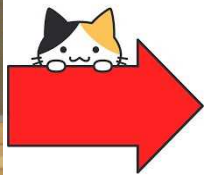


6. 握力 ゲーパー・ゲーパー(20回ずつ続けて行いましょう)

前に手を伸ばして

横に手を伸ばして

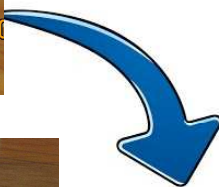
頭の上に手を伸ばして



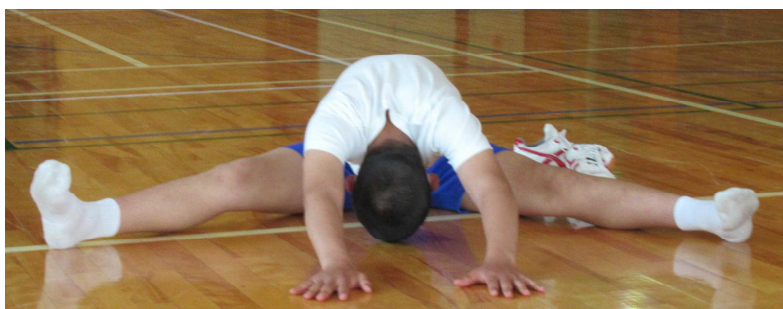
7. 柔軟ストレッチ 開脚 ※各10秒間

長座 (足を伸ばして座る)
手で足の指をさわるように曲げる。

- ① 右手を伸ばして、左足の指をさわるように曲げる。
- ② 右手を伸ばして、右足の指をさわるように曲げる



- ③ お腹を床に向かって真っすぐまげる。



足の裏と裏をつけて股関節をゆっくり開いて(ひざを床につけるくらい伸ばす)前にゆっくり体を曲げる。



今年度は、6月中旬に体力テストを行います。
体力作りを無理なく、継続してやってみてください。