

手軽にできる体力づくり (運動例)

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前 ()

した うんどうれい じぶん たいりょく あ うんどう えら にかて
下の運動例から自分の体力に合った運動を選び、苦手なところをきたえよう!

新体力テスト
しんたいりょく



あくりょく
握力

① グーパー... 手を前に出して、うでを伸ばしたまま、グーとパーを交互に行う。
お風呂の湯船の中でやるのもよい。(30回)

② ボールにぎり... 軟式テニスボールや、野球のゴムボールなどをにぎる。ボールの形が変わるようににぎる。(30回)



じょうたい お
上体起こし

③ 腹筋... ひざを曲げて、床に仰向けに寝転ぶ。あごをひいて体を起こす。(15回)

④ つま先タッチ... ひざを曲げて、床に仰向けに寝転ぶ。両手を真上に上げた状態から体と足を上にあげV字になり、手でつま先にタッチする。
(10回)



ちようざたいぜんくつ
長座体前屈

⑤ ストレッチ... かべに背中(背筋を伸ばして)をつけて座る。大きく深呼吸をして、吐くときに体を前に出す感覚をつける。
(10秒を3セット)



はんぷくよこと
反復横跳び

⑥ 反復横跳びの練習... 反復横跳びの動きを、その場で練習する。(30回)



20m
シャトルラン

⑦ 足うらすべり... 体の上下の動きを抑制する運動。足のうらを地面につけたまま、前に進む。スケートで滑るイメージで手もおお大きくふる。
(20歩を3セット)

⑧ ジョギング... 安全な場所で自分のペースで走り続ける。(10分)



そう
50m走

⑨ 高速うでふり... うでを早くふる。ひじは90°にまげ、うでを前後に大きく、素早くふる。(20回を3セット)

⑩ もも上げ... うでふりしながらももを高く上げながら、その場でかけ足をする。
(20回を2セット)



た はばと
立ち幅跳び

⑪ うでふりスクワット... うでを後ろから前にふるのに合わせて、スクワットを行う。(20回)



ソフトボール投

⑫ タオルでうでふり... タオルのはしとはしを合わせて持ち、投げる動作をしながら片方のはしをはなす。(20回)

運動感覚

習慣づくり

⑬ブリッジ… 仰向けに寝て、両足と両手で体を支え、おなかを上押し上げる。発展として、片足ブリッジや片手ブリッジ、立ちブリッジなどがある。(20秒)

⑭かえるの逆立ち… シャガんで両手をつき、重心を両手にのせて足を浮かせる。(10秒)

⑮壁倒立… 壁を使って倒立を行う。(10秒)

⑯前屈… 立って、ひざを曲げずに手を地面に向けて伸ばす。息をはきながらする。(20秒)

⑰水平バランス… 片足のひざを伸ばし、後ろへあげ、手を真横に伸ばして、体が横から見て水平になるように体を前にたおす。(20秒)

⑱コンパス… うで立ての状態になり、足のつま先を中心にして、うでを動かしながら左右に1周回する。(3回)

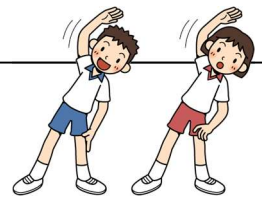
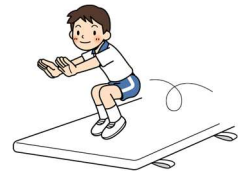
⑲笹舟… うつ伏せに寝て、うでを下に着けてのぼし、体を反り返らせる、足が後頭部につくように体を反る。(20秒)

⑳ゆりかご… ひざをかかえて、丸めた背中前後に体を大きくゆらす。(15回)

㉑つま先立ち… つま先立ちでかかとを上げ下げする。(20回を3セット)

㉒外遊び… 外で体を使った遊びをする。(30分)

㉓なわとび… 下学年 30秒 とび(3セット) ※つまっても、やすまずにつづける。
上学年 1分 とび(3セット)



★ 感染リスクを極力減らしながら、

健康維持のために屋外で適度な運動をしたり、散歩をしたりしましょう。

★ カードを活用して、体力づくりに取り組みましょう。

★ () の中は、練習する量の目安です。
自分の体力に合わせて練習しましょう。



★ 運動が終わったら、石けんで手を洗い、うがいをしましょう。