

こんな運動をしてみよう～階上中学校 体育科バージョン～

○運動不足にならないように、毎日30～60分程度を目標に運動しましょう。

○以下の運動の例を参考に、自分なりに考えて組み合わせてみましょう。

【ウォーミングアップ・からだをほぐす運動】

①ジョギング・ウォーキング



自分のペースで10～15分を目安に走ろう。ウォーキングは20分を目安に頑張りましょう。

②ストレッチ

上半身・下半身をバランスよく伸ばしましょう。走って体を温めてから行うと効果が高まります。



【体力を高める運動】

③縄跳び



自分が連続で何回跳べる挑戦してみましょう。時間、回数、跳び方など、色々なことに挑戦してみましょう。

④もも上げ



「速く」「高く」20回×3セットを目標に頑張りましょう。慣れてきたら、回数を増やしたり、セット数を増やしたりしてみましょう。

⑤スクワット



太ももが床と平行になるまでお尻を下げましょう。ジャンプスクワットにも挑戦してみましょう。10回×3セットを目標にしましょう。

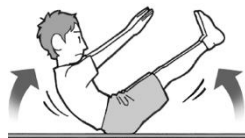
⑥ニーレイズ



膝を高く上げ、そのまま15秒静止しましょう。簡単な人は、かかとを上げてやってみましょう。

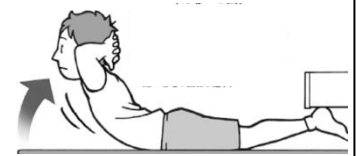
⑦V字腹筋

上体と、足を同時に上げ、10秒静止させましょう。手と足をなるべく高い位置で静止しましょう。



⑧背筋

体を思い切り反り、10秒静止させましょう。



○上の例の他にも、部活動で行っているメニューなどを組み合わせながら、体力を落とさないように頑張りましょう！！

※注意事項※

- ・ 事故や怪我に十分気を付けて運動しましょう。
- ・ 大人数が密集するような場所を避け、なるべく一人で運動しましょう。
- ・ 息が苦しくなければ、なるべくマスクを着用しましょう。
- ・ 運動の前後には、手洗いうがいを確実にしましょう。