

# 運動取組カード( #家トレ ) 年 組 番 名 前

★★★いろいろな運動を組み合わせて取り組んでみよう!★★★

各項目から、1~3種目ずつ選択しよう!  
加えて、オリジナルの運動を自分で考え、  
組み合わせて取り組んでみよう!

目標 ※目標を立てたら、達成のために意識すること等も書きましょう。

※運動の前後には、ケガの防止・体のケアのために、必ずストレッチをしよう!

日にち	動きを持続する能力	巧みな動き	力強い動き	オリジナルの運動を 考えて取り組もう!!
	やった種目に✓を入れる	やった種目に✓を入れる	やった種目に✓を入れる	
例	<input checked="" type="checkbox"/> マウンテンクライマー (20)秒 (3) set	<input checked="" type="checkbox"/> お尻歩き (20)歩 (2) set	<input checked="" type="checkbox"/> 腕立て3種類 (15)回 (2) set	<input checked="" type="checkbox"/> 壁倒立 (10)秒 (2) set
/ ( )	<input type="checkbox"/> バイシクル ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> マウンテンクライマー ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> 体幹腕立て ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> お尻歩き ( )歩 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足バランス ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 新聞紙ジャグリング 連続( )回	<input type="checkbox"/> スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腹筋3種類 ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腕立て3種類 ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
/ ( )	<input type="checkbox"/> バイシクル ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> マウンテンクライマー ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> 体幹腕立て ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> お尻歩き ( )歩 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足バランス ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 新聞紙ジャグリング 連続( )回	<input type="checkbox"/> スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腹筋3種類 ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腕立て3種類 ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
/ ( )	<input type="checkbox"/> バイシクル ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> マウンテンクライマー ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> 体幹腕立て ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> お尻歩き ( )歩 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足バランス ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 新聞紙ジャグリング 連続( )回	<input type="checkbox"/> スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腹筋3種類 ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腕立て3種類 ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
/ ( )	<input type="checkbox"/> バイシクル ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> マウンテンクライマー ( )秒 ( ) set <input type="checkbox"/> 体幹腕立て ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> お尻歩き ( )歩 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足バランス ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 新聞紙ジャグリング 連続( )回	<input type="checkbox"/> スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 片足スクワット ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腹筋3種類 ( )回 ( ) set <input type="checkbox"/> 腕立て3種類 ( )回 ( ) set	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
感想	※具体的に書きましょう。			

# 種目説明

## ◆ 体の柔らかさ

・ストレッチ(ケガをしないように、しっかり伸ばそう!)



膝をしっかり伸ばして、おへそを足につけるイメージで!

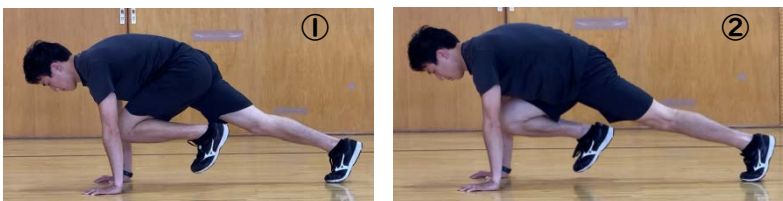
## ◆ 動きを持続する能力

・バイク(15~20秒)



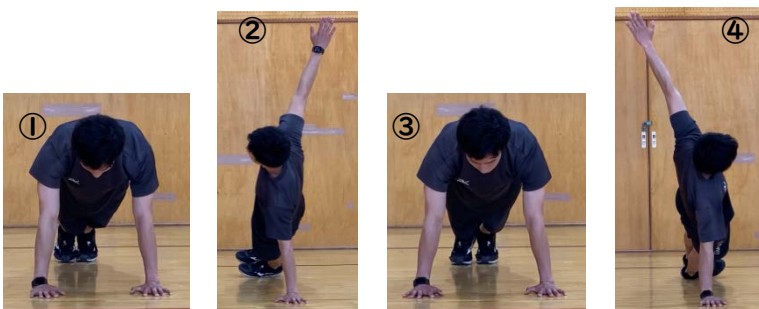
自転車を漕ぐように、足を回転させます。  
床に足がつかないように気を付けよう!

・マウンテンクライマー(15~20秒)



腕立て伏せの姿勢から、足を交互に入れ替えます。  
体はなるべく真っすぐ!  
膝をしっかり胸に近づけよう!

・体幹腕立て(10~20回)



腕立て伏せの姿勢から、体を大きく横に開きます。元に戻って、次は反対です。  
体は真っすぐ!腰の位置でくの字にならないように気を付けよう!

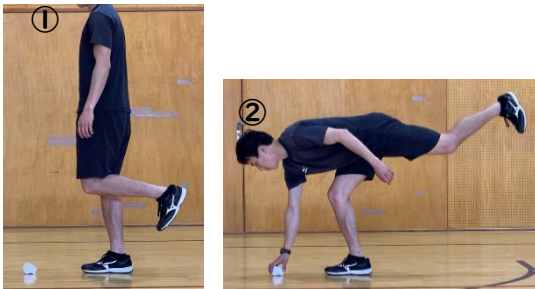
## ◆ 巧みな動き

・お尻歩き(少しずつ歩ける距離を伸ばそう!)



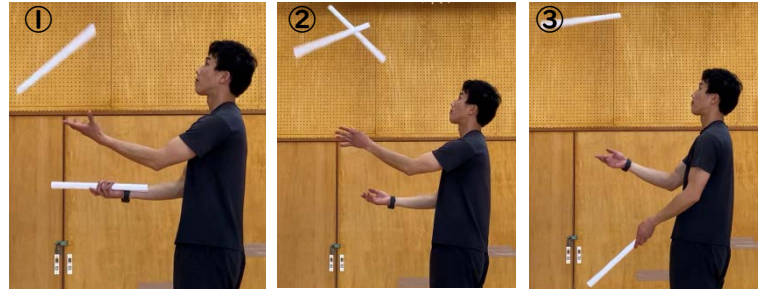
足を浮かせた状態で座ります。左右のお尻を交互に浮かせながら前進します。  
両手で上手にバランスをとってみよう!骨盤を回す意識でできるとGOOD!

・片足バランス (少しずつ回数を増やそう!)



自分の正面に、丸めた新聞紙を置いて片足立ちをします。  
バランスをとりながら、新聞紙を取ったり置いたりを繰り返そう!

・新聞紙ジャグリング (少しずつ回数を増やそう!)



棒状に丸めた新聞紙を2本用意します。  
まずは体の正面でキャッチできるように!  
投げてキャッチを繰り返して、ジャグリングをしてみよう!  
はじめは低めに投げて、慣れてきたら高く投げてみよう!

◆ 力強い動き

・スクワット (10~20回)



肩幅か、肩幅よりも少し広めに足を開きます。  
太ももが、地面と水平になるまで腰を落とそう!

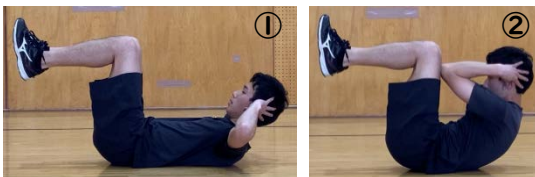
・片足スクワット (左右5~10回ずつ)



※頭を打たないように気を付けて!!

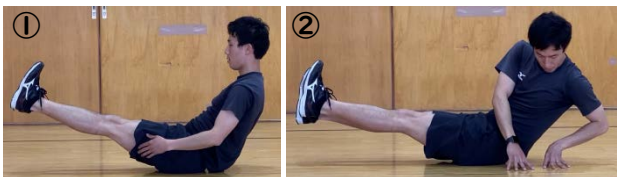
片足立ちから、ゆっくり膝を曲げてお尻をつきます。後ろに転がった勢いで、片足立ちに戻ります。

・腹筋① (15~20回)



仰向けの状態で膝と腰を90度に曲げます。  
この状態をキープしたまま肘と足をタッチ!

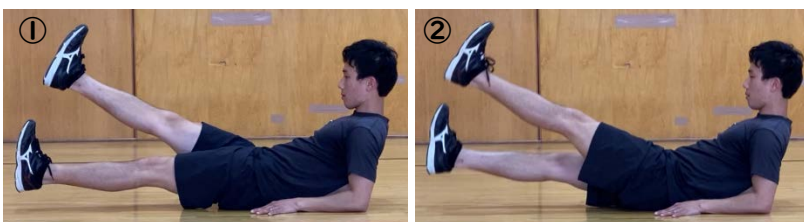
・腹筋② (15~20回)



足を上げた状態で座ります。  
上半身をひねりながら、床をタッチします。  
自分の手を目で追いましょう。  
膝を伸ばしたままでできるとGOOD!!



・腹筋③ (20~30回)



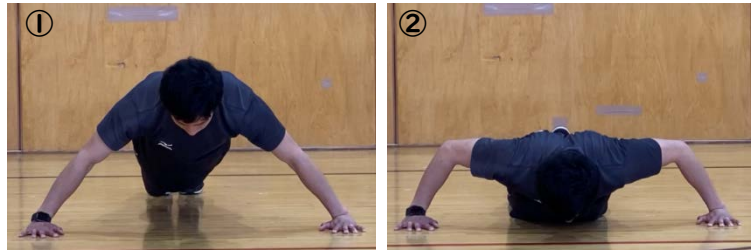
足を上げ、肘を床についた状態で仰向けになります。  
膝を曲げないように、その場でバタ足!  
床に足がつかないように気を付けよう!

・腕立て①(10~20回)



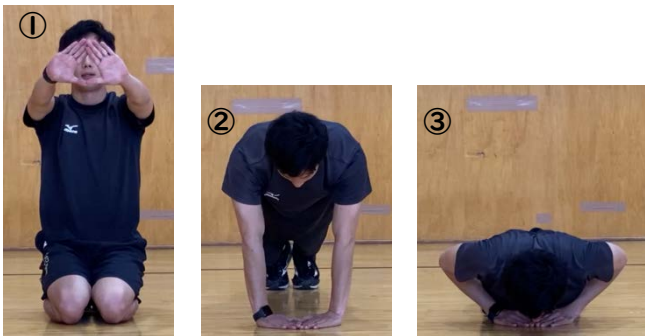
脇をしめて、体から腕が離れないようにするのがポイントだよ!

・腕立て②(10~20回)



腕をしっかり開いて、脇を開けるのがポイントだよ!!

・腕立て③(10~20回)



手で三角形を作ります。  
胸の正面に三角形がくるように、腕立て伏せの姿勢を作ります。  
胸が三角形の中心にくるようにするのがポイントだよ!

家トレで運動不足解消!免疫力アップ!

いろんな運動を、バランス良く組み合わせて取り組んでみよう!