

体育 4 5,6 年トレーニング(初級編)

休校中でも身体を動かしていますか？今回はお家でできるトレーニングを紹介します。器具を使わないので取り組みやすいと思います。ぜひ行ってみてください。

トレーニングの効果

筋力の向上、基礎代謝(生きているだけで消費するカロリー)が高まる、ストレス解消など他にもたくさんあります。これらの効果を感じるためには、トレーニングを長い間続けたいといけません。たった 1 日、1 回やっただけでは効果はありません。勉強でも同じですね。そして最初から完ぺきにできる人もいないので、自分のことから始めましょう。

計画的に行う

トレーニングで大切なことは**続けること**です。そのためにトレーニングをする前に計画を立てましょう。週に 3 回以上は行いましょう。曜日で決めたり、2 日に 1 回行うなどが良いでしょう。何回、何セットトレーニングするのか、決めてから行いましょう。

注意事項

- ・最初はお家の人に見てもらいながら行ってください。安全に注意しましょう。
- ・トレーニング前後にストレッチを行う。 ※以前ホームページにアップした 4 月 20 日(体育 ストレッチ)を参考に行ってください。
- ・自分が**できる**範囲で行う。回数、時間、種目を調整して行う。
- ・1 セットごとに休憩をとり、水分を補給する。
- ・食事をしっかりとる。(栄養補給)
- ・呼吸を意識して行う。きついときに息を吐きながら行う。
- ・反動をつけないで行う。
- ・姿勢を意識して行う。

今回はこのトレーニング種目を行います。あとで写真付きで説明します。

- ① スクワット(いすを使って、使わない場合は太ももが床と平行になる程度まで曲げる)
- ② ヒップリフト
- ③ レッグラウンジ
- ④ プッシュアップ(机やいすに手をつく or ひざを床につけて)
- ⑤ プランク 20 秒
- ⑥ フロントクランチ(片手でタッチ)

(各 10 回 or 左右 5 回ずつ)×(3 から 5 セット)

①から⑥まで順番に行い、⑥まで行ったら休憩して、
また①から⑥まで行う。これを 3 から 5 セット行う。

難しく感じた人へ

回数や時間を自分なりに減らして行ってみてください。

難しく感じるからと言って全くやらないのではなく、いくつかできる種目からでも構わないのでやってみてください。続けるうちに身体が慣れてきて、できなかったことがどんどんできるようになっていきます。

トレーニング説明

- ① スクワット(いすを使って、使わない場合は太ももが床と平行になる程度まで曲げる)
ひざは外側に開く



とても浅く座るイメージでお尻にイスが触れたら立つ、背すじを伸ばして、目線は前に



×内またになっている、ケガにつながります。



足はハの字に開く



上から見たときにひざで足が隠れるようにひざを曲げる



② ヒップリフト



お尻をしめる意識でお腹を上げる

③ レッグラウンジ



1 歩で踏み出す、ひざを曲げて深く行う
左右交互に踏み出す



④ プッシュアップ(机やいすに手をつく or ひざを床につけて)



ひじ、ひざ、背すじを伸ばす



ひじだけ曲げる



ひじ、ひざ、背すじを伸ばす



ひじだけ曲げる

⑤ プランク 20 秒



身体を 1 直線にまっすぐ

×身体がかたむいている



×お腹が下がっている



⑥ フロントクランチ(片手でタッチ)



左右交互に行う



もっとやってみたい人へ

より効果がある方法がありますのでその種目の方法を変えて行ってみましょう。

- ゆっくり行う(息を吸うタイミングで)
- 回数や時間を増やす。
- ②ヒップリフトを片足で左右交互に行う



上半身と1 直線になるように

- ④プッシュアップ(膝を伸ばして)を行う



ひじ、ひざ、背すじを伸ばす



ひじだけ曲げる

- ⑤プランク 10 秒増やして 30 秒で行う
- ⑥フロントクランチを両手でひざをタッチして行う



これらを試してみても簡単に感じる人は 7,8,9 年生の学習にトレーニング中級編を載せていますのでそちらを行ってみてください。