

体育 4 7,8,9 年トレーニング(中級編)

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、トレーニングを習慣化しないといけません。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。そして最初から完璧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**継続すること**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。曜日を決めたり、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

- 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設け、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
- ⑤ プランク 30 秒
- ⑥ フロントクランチ

(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

5,6年生の課題に挑戦してみてください。取り組みやすくなっています。

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いが触れたら立つ、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



ひじ、ひざ、背すじを伸ばす



ひじだけ曲げる

⑤プランク 30 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(両手でひざタッチ)



もっとやってみたい人へ

より効果を感じ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。
- ①スクワットを深く行う



- 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プッシュアップを脚の位置を高くして行う





- ⑤ プランクを対角の手足をあげて左右交互に行う

上半身がかたむかないように



- ⑥ ツイストクランチを行う



身体をひねる

ほかにも、、、

今回紹介したほかにもたくさんのトレーニング方法があるので興味がある人は調べて行ってください。部活動やクラブでスポーツを行っている人はそのスポーツに必要な筋肉の部位はどこなのか調べ、そしてその部位別に調べるのも方法の1つです。