

新年度が始まって一か月が過ぎようとしています。休校期間が延び、部活動もできず色々な我慢をしながら、『家にいよう(Stay Home)』の言葉通りに家で過ごしていることと思います。しかし、ずっと家にいると外に出て動きたくありませんよね。でも今はなかなか「外で思いっきり体を動かす」なんてこともできません。そんな中、少しでも体を動かして心もリフレッシュしてみてもどうでしょうか。世界のアスリートも様々な動画で家でもできる運動を紹介しています。少し紹介しておきますので、この機会にぜひチャレンジしてみませんか？

家でもできる運動にチャレンジして、学校が始まり部活動も始まった時に少しでも早く体力を戻せるようにしておきましょう。先生たちも自宅ですることを見つれたり工夫をして運動していますよ。


保健体育科より

〈例〉①～④の動きを、8呼間ずつ組み合わせて行う。


用具を使った運動 ボールや縄を使って、のびのびと動いてみよう。

ボール

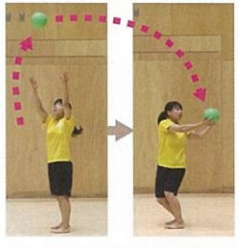
①ドリブル (8呼間)
その場でリズムカルに。



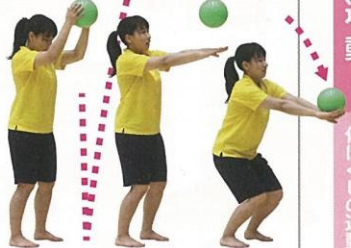
②8の字ドリブル (8呼間)
8拍で1周するスピードで。



③投げ上げ向き変え受け (8呼間)
4拍で1動作。2回繰り返す。

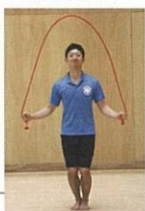


④手の甲受け (8呼間)
4拍で1動作。2回繰り返す。

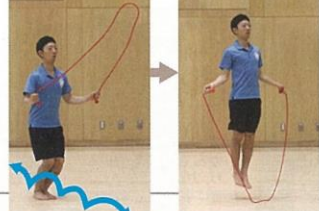


縄


①両足跳び (8呼間)



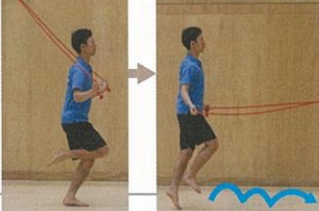
②両足跳び移動 (8呼間)



③駆け足跳び (8呼間)



④駆け足跳び移動 (8呼間)



体づくり運動
体ほぐしの運動

3 力強い動きを高める運動

日常生活や各種スポーツなどに必要な、力強い動きを高めることをねらいとした運動。自分の体重や、人や物などの負荷を加えながら、それらを動かしたり移動したりすることで高めることができる。自分の目的に合わせて負荷を考え、運動を工夫してみよう。

ココをチェック

負荷とは 意図的に加える強さや重さのこと。運動では、自分の体重やダンベルなどが負荷になる。強い負荷をかければ効果があるというわけではない。自分の目的に合った適切な負荷をかけて行うことが大切。また、同じ運動を行っても、動くときの姿勢によって体にかかる負荷は異なる。無理な負荷を体にかけないよう、正しい姿勢で行うようにしよう。



力強く動けると...

- 足腰が強くなると、坂道や階段の上り下りが楽になる。
- 物を持ち上げたり運んだりする作業も比較的楽に行えるようになる。
- ダッシュ、ストップ、ジャンプなどの瞬発的動作が、力強くスピーディーにできるようになる。
- 体力(筋力)を補強し、競技力を向上させることができる。

自分の力強い動きを確かめてみよう!

※判定の()の数値は女子の基準

1 腕立て伏臥屈伸



男子
女子

26回以下 1点
27~36回 2点
37回以上 3点 点

2 上体起こし



19(11)回以下 1点
20~27(12~21)回 2点
28(22)回以上 3点 点

3 片足立ち上がり



立ち上がれない 1点
2(1)~4(2)回できる 2点
5(3)回以上できる 3点 点

4 バーピー



10秒間に何回できるかを確かめる。

6(5と½)回以下 1点
6と¾(5と¾)回以上 2点
7(6と½)回以上 3点 点

5 立ち幅跳び



踏み切りから身長の高さに線を引く。

身長の高さを跳べない 1点
身長の高さを跳べる 2点
身長の高さの約1.5倍を跳べる 3点 点

総合点

評価	<input type="checkbox"/> 点
①+②+③+④+⑤=総合点	
総合点	評価
5~7点	弱い
8~9点	やや弱い
10~12点	普通
13~14点	やや強い
15点	大変強い

運動前と運動後で評価が変わったかな?



● 運動の行い方を知って、取り組もう。

行い方

- ① 運動を3~5種目組み合わせ、これを1セットとして行う。
- ② 弱い運動から強い運動の順序で行う。決して最初から強い負荷をかけないようにする。
- ③ 慣れてきたら運動の強さや量を徐々に増やしていく。

● 運動を組み合わせ、力強い動きを高めよう。

運動例を組み合わせ、行い方を参考にしながら、簡単な運動計画を立ててみよう。

組み合わせる運動の数	1~8種類
各運動の強さ	10~30回できる強さで呼吸をしながら(余裕を持って)
セット数	1~3セット(2~5分間の休みをはさんで)
総運動時間	10~30分
1週間の回数	2~4回

共通学習

体力を高める運動

1 柔軟性を高める運動

各部位の関節を曲げたり、伸ばしたり、回したり、ひねったりして筋肉や腱を伸ばすことで、柔軟性を高めることができる。柔軟性を高めることをねらいとして考案された運動としてストレッチングがあり、静的と動的の2種類がある。ストレッチとは、「伸ばす」「広げる」という意味。



柔軟性が高いと...

- 血行がよくなり、疲労回復やリフレッシュに役立つ。
- 動作が正確になるので作業能率が上がる。
- スピーディーな動きが可能となるので、それだけ強い動きができるようになり、スポーツなどで競技力が向上する。
- 運動やスポーツ活動中のけがを防ぐ効果がある。

自分の柔軟性を確かめてみよう!

1 しゃがみ座り



- かかとを着けてしゃがむと後ろへ転がる...1点
- かかとを着けてようやくしゃがめる...2点 点
- かかとを着けて楽にしゃがめる...3点 点

2 長座体前屈



- 両肘が膝に着かない...1点
- 両肘が膝に着く...2点 点
- 両肘が床に着く...3点 点

3 上体反らし



- パートナーの膝が見えない...1点
- パートナーの膝が見える...2点 点
- パートナーの足元が見える...3点 点

4 上体ひねり



- (左腕を基準に)
- 90度くらいまでひねれる...1点
 - 135度くらいまでひねれる...2点 点
 - 180度くらいまでひねれる...3点 点

5 足振り上げ



- かかとが肩より下...1点
- かかとが肩より上...2点 点
- かかとが頭より上...3点 点

評価

1 + 2 + 3 + 4 + 5 = 総合点 点

総合点	評価
5 ~ 7点	体が硬い
8 ~ 9点	やや硬い
10 ~ 12点	普通
13 ~ 14点	柔らかい
15点	大変柔らかい

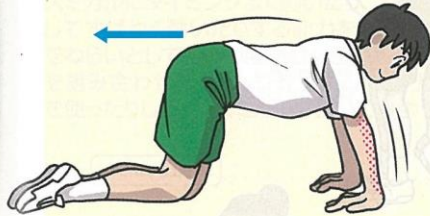
運動前と運動後で評価が変わったかな?



一人でできるストレッチング

手首・腕・肩

腰を後方に引く。



肘を後方に押す。



肘を下げない。



肘を斜め後方に押す。



伸展させる部位

両腕を前方に伸ばす。



肩・背中・胸

顔は反対方向。



尻を後方に引き上げる。

ゆっくり肩を下げる。



胸を張る。



背中・体側・腰

足は無理に床に着けなくてもよい。



ゆっくり戻す。



胸を張る。



注意 首に負担がかからないように、体の重みを肩と背中上部で受ける。

もも・ふくらはぎ・足首

腰から前屈する。



足裏全体を床に着ける。



両足裏を合わせる。



かかととは床に着ける。



胸に引き付ける。

足首表側を伸ばす。

外側を伸ばす。内側を伸ばす。



自分の体重を利用して(支える)



腕立て時計回り



カエルの足打ち



ジャンプ系運動

大の字ジャンプ



「1・2」で軽く弾みながら、「3」で大きくジャンプして、これを3回繰り返す。「大の字ジャンプ」「抱え込みジャンプ」「左右開脚ジャンプ」「反り跳び」の中から、2〜3種類の運動を組み合わせて行う。

抱え込みジャンプ



左右開脚ジャンプ



反り跳び



ハードルジャンプ

6〜8台のミニハードルや低いハードルを連続ジャンプで飛び越す。これを2〜3回繰り返す。



階段上り

両足をそろえて1段あるいは2段ずつ上る。下りは歩く。これを4〜5回繰り返す。



注意
膝を深く曲げすぎない。

自分の目的に合った運動計画を考えてみよう

自宅で毎日続けられる手軽な運動を考えてみよう。

テレビを見ながら



風呂上がり

立ったままストレッチ。



寝る前に

座ってストレッチ。



ネットが使用できる人は、たくさんあるので色々探してチャレンジしてみよう。

「おうちでストリートダンスチャレンジ」

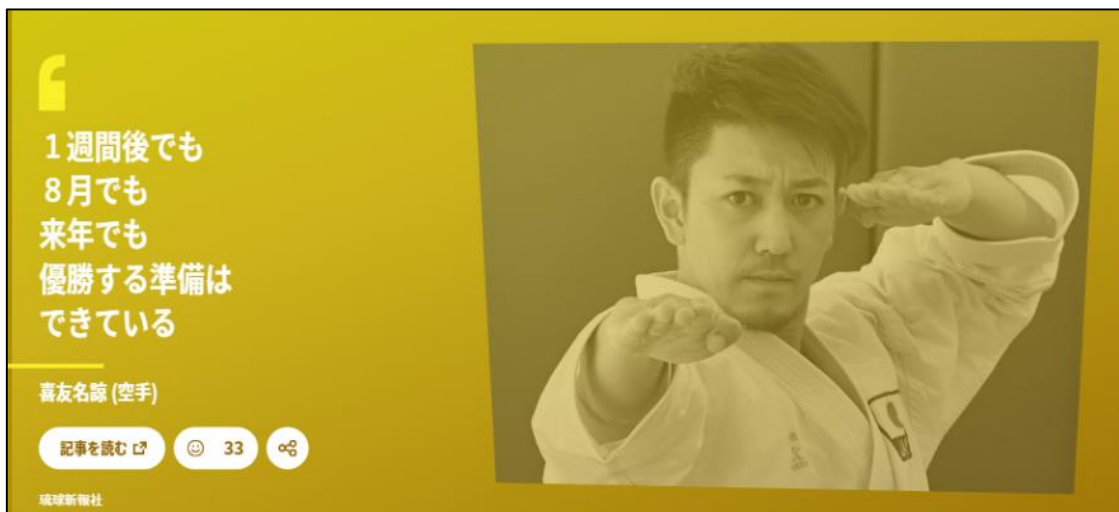
<https://www.youtube.com/user/ScLeanCrew/videos>

「マエケン チャンネル KENTA MAEDA」

<https://www.youtube.com/channel/UCJlavxr4G9OFkymtkbKZmOw>

「コトバのチカラ」

<https://powerofwords.jp/>



1週間後でも
8月でも
来年でも
優勝する準備は
できている

喜友名 諒 (空手)

記事を読む 33

環球新報社

This article preview features a yellow background. On the left, there is a quote in white text. Below the quote, the author's name and sport are listed. At the bottom left, there are buttons for 'Read Article', a smiley face icon, the number '33', and a share icon. On the right, there is a photograph of a man in a white karate gi in a ready stance, with a semi-transparent yellow overlay.



満開の桜もいつか散る
だけど根っこが
しっかりしていれば
もう一度咲く

我喜屋 優 (野球)

記事を読む 34

環球新報社

This article preview features an orange background. On the left, there is a quote in white text. Below the quote, the author's name and sport are listed. At the bottom left, there are buttons for 'Read Article', a smiley face icon, the number '34', and a share icon. On the right, there is a photograph of a man in a white baseball uniform and cap pointing, with a semi-transparent orange overlay.



乗り越えた先に
絶対何かいいことがある

嶋基宏 (野球)

記事を読む



15



NHK



一番苦しい思いを
してきたチーム。
あともう一回、
その逆境を
乗り越える
だけじゃないか

岸本隆一 (バスケットボール)

記事を読む



13



沖縄タイムス



トラブルになっても
笑っていれば
何とかなる。

浪野日向子 (ゴルフ)

記事を読む



11



時事通信社

