

体力を高める運動

◇ 運動をする際は関節、筋肉をほぐしてから行いましょう。始めるときは動的ストレッチ、終了時には筋肉を伸ばすストレッチを行いましょう。

◇ 分からない言葉や、種目は体育実技の教科書や、インターネットを活用して調べよう。

1. 動的ストレッチ（動かしながら体を動かす）

2. サーキットトレーニング

① 腕立て伏せ・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



② 腹筋・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



③ 背筋・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



④ バービー・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



⑤ スクワット・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



⑥ バービージャンプ・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



⑦ スクワットジャンプ・・・10~20秒でできる回数 終わったら15m走って戻る。



⑧ シャトルラン（20mを4往復）で1セットです。



※最大1セット5分程度です。自分に合わせて、各種目の秒数や走る距離を調整し、セット数も自分の体力に合わせて挑戦しよう。目安として最大3セットです。

3. 時間走

時間を決めて走ることです。走るときは歩くときよりも少し息が上がる位で始めるといいです。体が慣れてきたら少しずつ走るスピードを上げていくといいと思います。

4. レペトレニング

走る距離を決めて、全力で走りきるトレーニングです。(400m 800m 1000m 2000m 3000m)

5. インターバルトレーニング

決まった距離を7割ぐらいの力で走り、決められた距離を4割ぐらいのランニングで繋ぐ。これを4~7セットを行う。(①100m7割で走る。→②50m4割で走って繋ぐ→①→②)

6. ストレッチ (体を伸ばす運動)