

まむろしょう
★馬室小 パワーアップトレーニングカード

じゅんびうんどう すいぶんほきゆう わす なまえ
* 準備運動・水分補給は忘れずに!! 名前 ()

日	曜日	きんにく 筋肉トレーニング	じゅうなんうんどう 柔軟運動	みずなれ 水慣れ	なわとび	かんかく 感覚づくり	ラジオ体操 たいそう
	例	うでたて10回	がっせき1分	顔洗い10回	前とび10回	さかだち10びょう	3回
8/1	土						
2	日						
3	月						
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月						
11	火						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	月						
18	火						

あせがきらきら馬室っ子のみなさん、こんにちは!!

夏休みに入り、1学期の学習をふり返ったり自由な時間を過ごすことも大切ですが、体をしっかり動かすことも大切です! 体を動かすと、体の生活リズムを整えるだけでなく、暑さに負けない体を作ることができます。1日に無理をしてたくさん行おうのではなく、コツコツと毎日、健康のために体を動かすようにしましょう!

おうちの人へ

夏休みに入りますが、十分に体を動かすことができない日々が続くことと思います。

春休みの時にもお伝えしましたが体を動かさない時間が続くと、血流が悪くなることで内臓の働きが悪くなって体調不良になったり、ストレスと相まって自律神経が乱れ、不安感が強くなったり感情のコントロールが難しくなったりすることがあります。生活習慣を見直したり、体を動かしたりすることで、少しでもよりよく生活ができるようにして頂ければ幸いです。別紙に、家の中や庭先でできる程度の運動例を掲載しました。お子さんと読んでいただき、ぜひ取り組んでみてください。

馬室小学校 体育部

※ 「家でもできる! 活動内容の例」をホームページにて閲覧できるようにしています。

どんな運動をすればよいか、参考にしてください。



家でもできる！運動内容の例

筋

○筋肉トレーニング

筋肉に力をこめる運動をします。使った筋肉がほどよく疲れるくらいに行うとよいでしょう。

- 腕立てふせ 5回～20回

慣れていない人や低学年はひざをついて行ってもよいです。胸の筋肉が使われます。

- 腹筋 5回～20回

背中を床につけない簡単な方法で行ってもよいです。おなかの筋肉が使われます。

- スクワット 10回～20回

背すじを伸ばして行います。足を曲げすぎるとひざが痛くなってしまうので、ほどよく行いましょう。太ももの筋肉が使われます。

- 背筋 5回～20回

誰かに足を押さえてもらうと上手にできます。背中の子大きな筋肉が使われます。

- 握力 20回～50回

手を前に出してグーパーを繰り返して行います。力をこめたり抜いたりをゆっくり行うことで効果があります。腕や肩の筋肉が使われます。



○柔軟運動

体の動く範囲を広げる運動です。体が柔らかくなると行える動きが多くなります。1分くらいを目安に行いましょう。

- 前屈

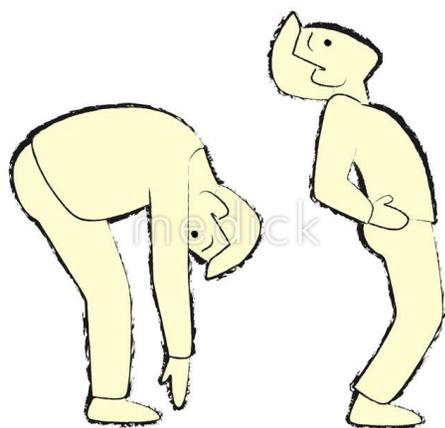
立った状態、もしくは座って足を伸ばした状態で体を前に倒し、つま先をさわるように伸ばします。足を閉じるか広げるとか、足を組むかどうかによっても難しさが変わります。色々な方法で行ってみましょう。

- 後屈

立った状態で体を後ろに倒します。後ろにあるものを見るようにしますが、倒れないように気をつけて行いましょう。

- がっせきのポーズ

足裏を合わせた状態であぐらをかきます。体を前に倒したり、ひざを床の方に押ししたりすると股関節をやわらかくする運動になります。股関節が柔らかくなると内臓の働きがよくなり健康に過ごすことができるようになりますと言われています。



○水慣れ

お風呂などで水の中での活動に慣れるようにできるとよいです。家庭の事情に合わせて行いましょう。

・ぶくぶくパッ

水の中でぶくぶくと息を吐き、顔をあげた時にパッと息を吸います。水泳の基礎なので、低学年から高学年までやっておくとよいです。シャワーを顔にあてながら行ったり、洗面器を使ったりしても同じように練習ができます。

・顔洗い

「ぶくぶくパッ」が怖い、苦手という時には顔洗いから練習しましょう。顔が濡れるということに慣れるだけでも水への恐怖心などを無くすことにつながります。



○なわとび

庭先などで行える人は、状況などをよく考えて行ってみましょう。高度な技に挑戦できる人は積極的に行いましょう。

- ・低学年→短縄をゆらしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足とびができるとよいです。(前とびなど)
- ・中学年→短縄での前や後ろの連続片足とびや交差とびなどができるとよいです。(片足とび、交差とびなど)
- ・高学年→短縄を用いて回旋の仕方やとぶりズムを変えてとぶことができるとよいです。(あやとび、二重とびなど)

○感覚づくりの運動

簡単な動きを通して、運動の感覚を作ります。できるものに取り組んでみるとよいでしょう。

・タオルふり

タオルを持ってボールを投げるまねをしたり、ラケットを振るまねをしたりします。ゆっくり行うのもよいでしょう。実際のボールやラケットなどを使わなくても体の使い方の練習になります。水でぬらしたり、先端を結んだりすると重さが変わってよいトレーニングになります。

・壁逆立ち

逆さの感覚を養います。マット運動や鉄棒運動につながります。お布団の上で行うなど、安全に気をつけながら行えるとよいでしょう。

・ブリッジ

逆さの感覚や、普段使うことの少ない筋肉の感覚を養います。慣れてきたら、片足を上げて行えるようになるとよいです。

・前転・後転・側転

回転の感覚を養います。回った時の自分の位置関係を把握したりすることに役立ちます。



○ラジオ体操

体全身の筋肉や可動域を十分に動かせるように考えられた体操です。しっかり3回行くと1日に必要な運動量になると言われています。音源が比較的簡単に手に入り、親しめる体操です。ぜひ積極的に行ってみてください。

