

強い体を作ろう！！

○長い休みの間に体がなまってしまわないように楽しみながらトレーニングに取り組もう！

☆体づくりのトレーニング

○プランク

〈やり方〉

- ・床にうつぶせになり、手とつま先で体を支えて制止させる。(写真①を参照)
- ・写真②や③のように体制を変えて行う。(1つにつき20秒間行う。)

①顔は真下を見る。



②体がくの字にならないようにする。③空いている手は腰におく。



○クロス足タッチ

〈やり方〉

- ・腕をTの形に伸ばす
- ・Tの形を維持したまま、右手を下げ左足にくっつける。次に左手を右足にくっつける。(写真①・②を参照)
- ・今度は後ろで交互にタッチをする。(写真③を参照)
- ・前と後ろを交互に行う。(写真④を)

①まっすぐに伸ばす。



②腕を曲げずに足につける。



腕は曲げずに、Tの字で！
掌でしっかりと足を叩こう！
下の階の人に迷惑にならない

③かかとを掌にぶつける。



④反対側も行う。



前→前→後ろ→後ろの
順番で行う。これを10回や
ってみよう！
自分にあった速さで行おう！

○ごろごろだるま

〈やり方〉

- ・あぐらの姿勢で座る。
- ・自分で前後左右に倒れる。
- ・手を使わずに元の姿勢に戻る。

①かかとをおしりに近づける。体が地面につくまで倒れる。



②手を使わずに戻る

☆二人で行うトレーニング

○指示聞きジャンプ

- ・ペアの中で指示を出す人と、指示を聞いて動く人に分かれる。
- ・指示を出す人が、「まえ」「後ろ」「右」「左」と声をかけ、その声を聞いて指示どおりにジャンプする。
(ジャンプしたら元の位置に戻る)
- ・慣れてきたら、指示とは逆方向にジャンプする。
(「前」と言われたら「後ろ」に跳び、「右」と言われたら「左」に跳ぶ)

①指示を出す人は近くに立つ。



②いわれた方向と同じ方向に跳ぶ。



③元の位置に戻る



○指示聞きジャンプで気を付けること

- ・自分にあった速さでやってみよう。下の階の人に迷惑にならないように音は立てないように。
- ・ご家族と一緒に取り組んでみよう！
- ・慣れてきたら指示と逆の方向に跳ぶバージョン、掛け声ではなく指差しバージョンもあります。

◎毎日続けることが大事ですので、頑張ってチャレンジしてみましよう！