

保健体育科 臨時休業中の課題

①ラジオ体操第一を覚えよう！

<https://tokyodouga.jp/jxvz001khD0.html> (東京都公式動画チャンネル)

②運動のコツをつかもう！

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/hint/> (文部科学省 こどもの体力向上 HP)

③ダンスに取り組み、リズム感を養おう！

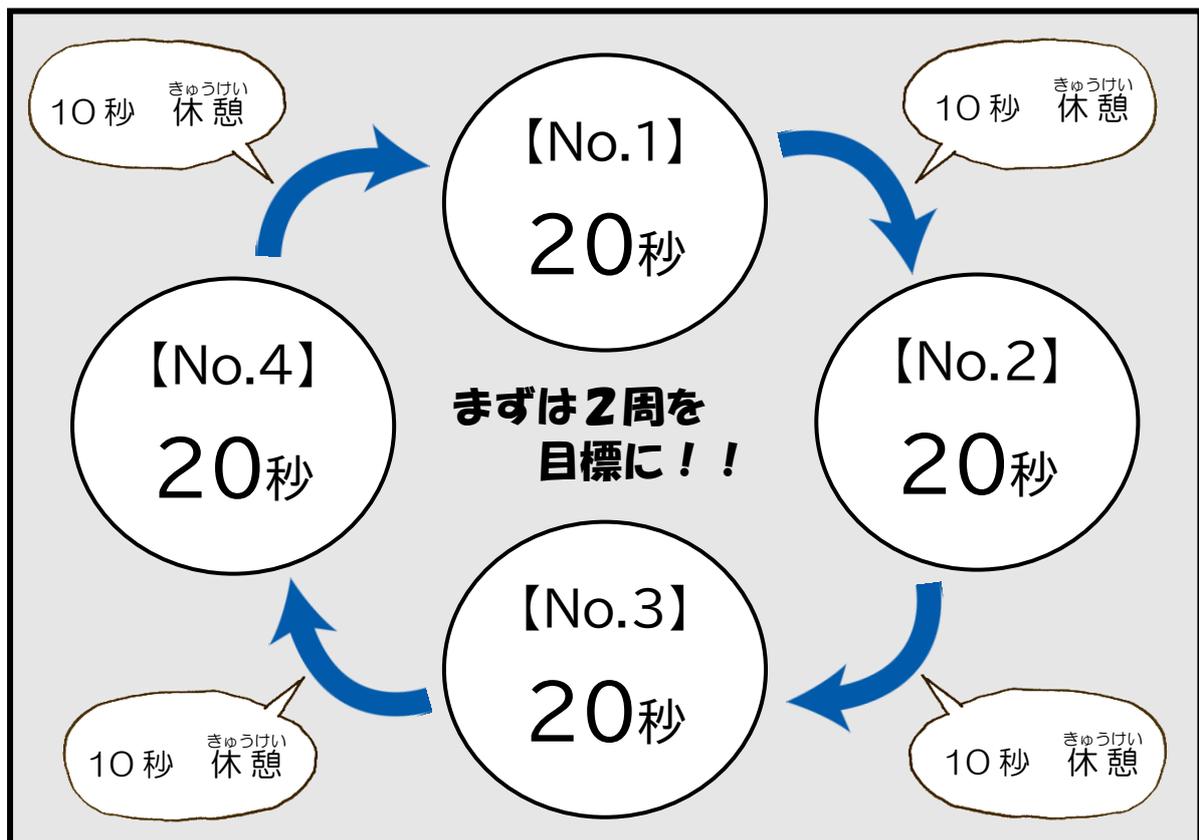
(1)ダンス体操

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/90038-1.html> (NHK どーがレンジ)

(2)パプリカ

<https://www.nhk.or.jp/school/paprika/origin/dance.html> (NHK for school)

④写真を参考に、サーキットトレーニングに取り組みよう



[NO.1]スライドスクワット



正面

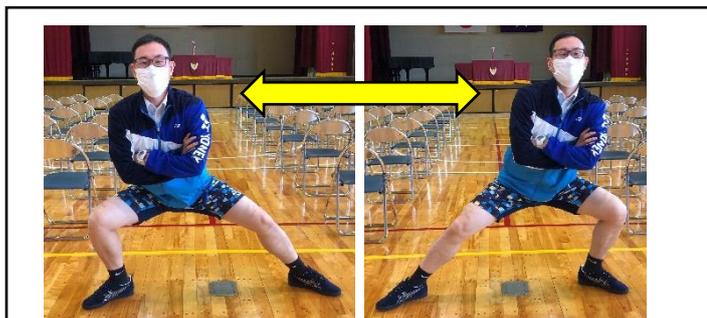
足を左右に大きく開く。背筋を伸ばしたまま、上体が前に倒れないよう、イスに座るようなイメージで腰を落とす。手は胸の前で交差させる。



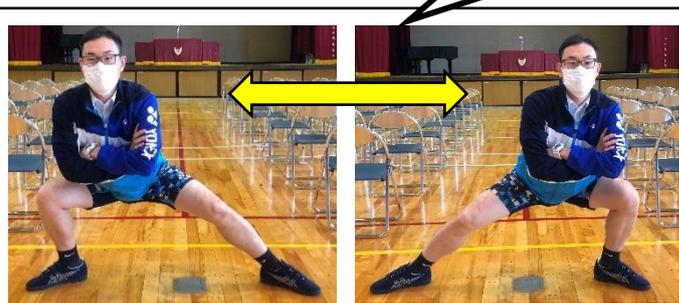
横から見た図



難易度アップ！
上級者むけ



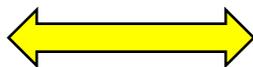
1 左足がまっすぐ伸びきるまで、右側にスライドする。腰や頭の高さを変えないように、真横に水平移動する意識で。2 今度は反対の左側にスライドする。
1、2を繰り返す。



できる人は腰をもっと低く落とし、太ももが床と水平になるくらいの高さで実施する。

[NO.2]ひざつき腕立て伏せ

1 うつぶせの状態になってひざをつき、肩の下で両手を床につく。胸から太ももまでが一直線になるようにし、ひざは曲げる。



2 息をはきながら、床すれすれまで上半身を下げる。下げたらまた1の姿勢に戻る。これをリズムカルにくり返す。

難易度アップ！
上級者むけ



片足ずつ上げながら実施する



ひざをつけない腕立て伏せ



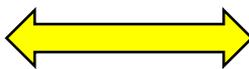
ひざをつけずに、片足ずつ上げながら腕立て伏せ

【NO.3】スーパーマン

1 うつぶせの状態になり、両手を体の横に広げて、手のひらは前向きにする。足はそろえて後ろにまっすぐ伸ばす。



2 息をはきながら、ゆっくりと胸を床から持ち上げ、上半身を起こす。足も自然に上がる。手は耳と同じぐらいの高さをキープ。1、2をくり返す。



難易度アップ!
上級者むけ

手を前に伸ばし、背伸びの状態を実施する。



【NO.4】3方向ひねり腹筋

1 あお向けになり、ひざを立てる。両手はバンザイの姿勢で頭上に伸ばす。



2 息をはきながら、ゆっくり上半身を起こす。



上半身を起こしながら、1回目は右にひねる。



2回目はまっすぐ上げる。



3回目は左にひねる。

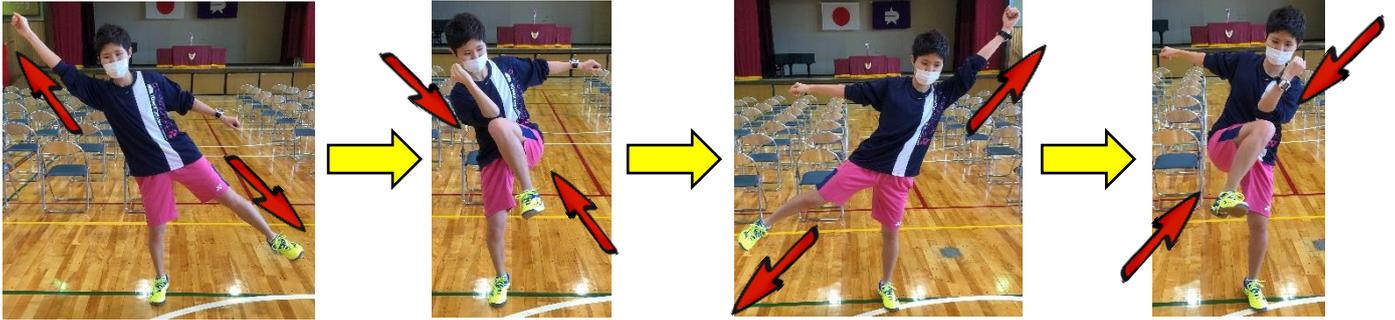


4回目はまっすぐ上げる。
この後は、もう一度Aの右ひねりに戻る。

1 → 2 → A → 1 → 2 → B → 1 → 2 →
C → 1 → 2 → D → 1 → 2 → A → 1 →
2 → B → と続きます

⑤写真を参考に、体幹バランストレーニングに取り組もう

【1】バランスツイスト



片方のひざと反対側のひじを体の前でタッチさせる。左右を入れ替えて交互に行う。

●ゆっくりしていねいに！ ●背中が丸まり過ぎないように！ ●支えている方のひざはできるだけ曲げない！

20回～15回×左右 3セット

【2】片足くるぶしタッチ



片足でバランスを取って、立っている方の外側のくるぶしを反対の手でタッチする。

●ゆっくりしていねいに！ ●背中が丸まり過ぎないように！

10回～15回×左右 2セット

●支えている方のひざを曲げる時に、ひざがつま先より前にならないように注意！

【3】片足T字バランス



両手を大きく広げて片足でバランスを取ろう。

●ひざと腰の角度は90度！

●背筋はしっかり伸ばす！

●手を地面と水平になるように指先までしっかり伸ばす！

20秒～30秒×左右 2セット

【4】エアプレーン

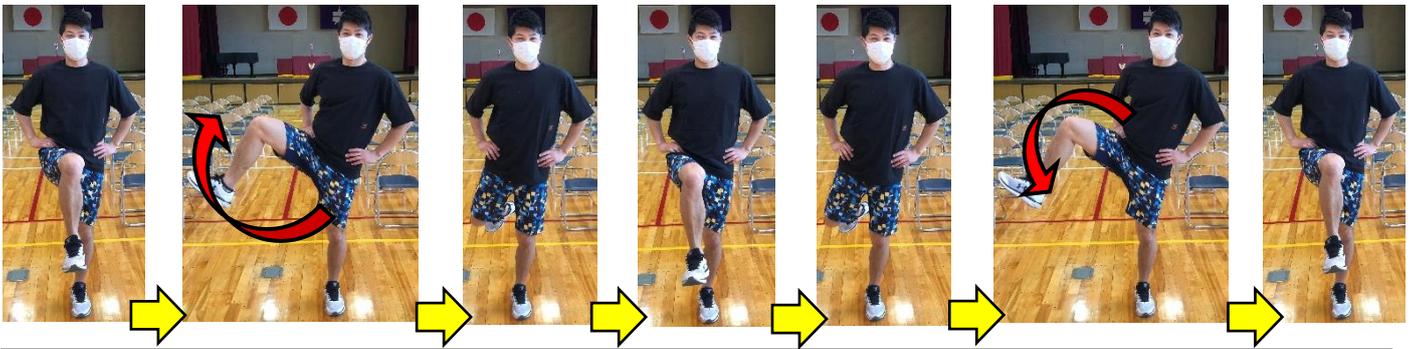


片足T字バランスの姿勢から、頭から足まで一直線になるように体を前に倒してみよう。

●両手、体、伸ばした足が地面と水平になるように！

15秒～20秒×左右 2セット

【5】股関節(こかんせつ)回し

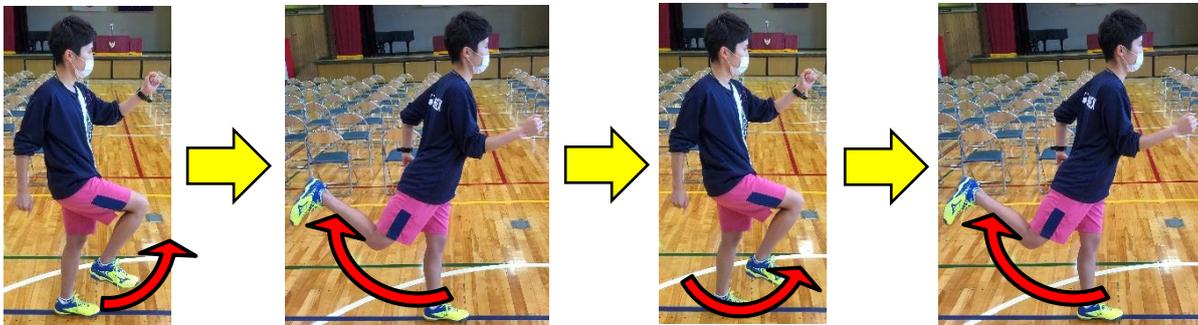


片足立ちで、浮かせた方の股関節（こかんせつ）を外回り・内回りで一往復させよう。

- 上半身が動かないように注意！ ●股関節だけで回し、腰が動かないように！
- できるだけ大きく動かす！

10回×左右 2セット

【6】ワンレッグランニング

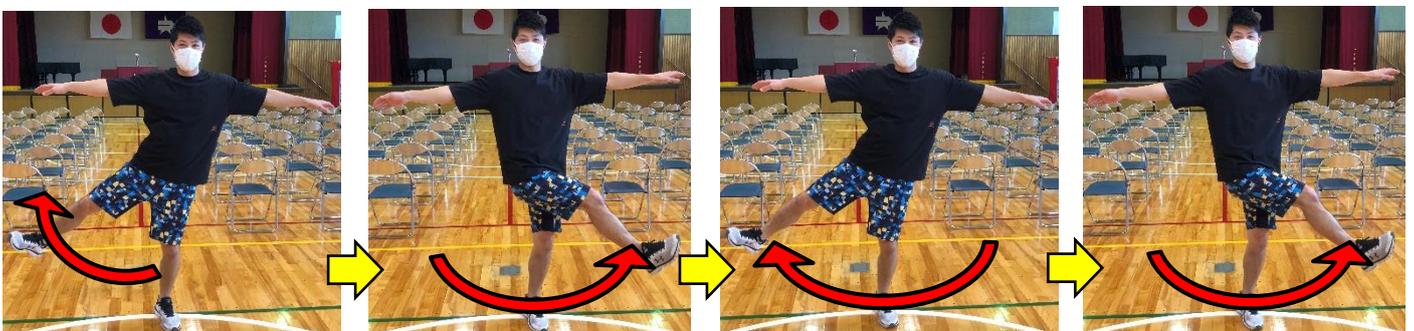


片足立ちで走るように、浮かせた足を前後に動かそう。

- 支えている足のひざが、つま先よりも前に出ないように（ひざを曲げすぎない）！
- スムーズに、素早く動くように意識！ ●背筋は伸ばしたまま、猫背にならないように！
- 体ごと動かさず、股関節（こかんせつ）をしっかりと動かす！

10回～15回×左右 2セット

【7】振り子(横)



片足で立って、浮かせた方の足を大きく左右に振ろう。

- できるだけ力を抜いて！ ●上半身がブレないように意識！ ●おなかの横の筋肉も使って足を振る！

15回～20回×左右 2セット

この他にもさまざまなトレーニングがあります！家で工夫して体を動かしましょう！！