

自分でやってみよう!家族と楽しもう!

おうちでできるトレーニング

今年の結果は、昨年よりも成長していましたか?今回は、『愛国っ子にやってみてほしい!』運動について紹介します!ぜひ、友だちやおうちの人と楽しんでやってみてください!

【どんな能力?】

- ◇握力…筋力(大きな力を出す能力)
- ◇上体起こし…筋力、筋持久力(大きな力を出したり、力を出し続けたりする能力)
- ◇長座体前屈…柔軟性(体を曲げたりのばしたりする能力)
- ◇反復横跳び…敏捷性(体をすばやく動かす能力)
- ◇20mシャトルラン…全身持久力(全身で運動を続ける能力)
- ◇50m走…走力(走る能力)
- ◇立ち幅跳び…瞬発力(すばやく動き出す能力)
- ◇ボール投げ…瞬発力、巧緻性(すばやく動き出したり、運動を調整したりする能力)

① 握力(筋力)

【なぜ筋力が必要なの?】

日常生活の中で、物を投げる、持つなど多くの場面で使う能力です。危険な場面に遭遇したときに、安全を確保するために周りの物をつかむ動きにも関係します。

【日常生活などで役立つ場面】

◇鉄棒 ◇腕相撲 ◇ボール運動 ◇重い物を持つ など

【たとえばこんなトレーニング!】

- ◇両手で「グー・パー」をくりかえす。
- ◇やわらかいボール(ゴム製など)を握る。(テレビを見ながらなど…)
- ◇鉄棒などにぶら下がる。(おうちにぶら下がれるところがあれば、それもOK!)



② 上体起こし(筋力・筋持久力)

【なぜ筋持久力が必要なの?】

体の中心(幹)である腹筋は、全身を支える大切な筋肉で、走ったりボールを投げたりするときに必要です。筋持久力が低いと、すぐに疲れて体を支えられなくなってしまいます。

【日常生活などで役立つ場面】

◇サッカー ◇短距離走 ◇姿勢がきれいになる ◇長時間歩く など

【たとえばこんなトレーニング!】

- ◇布団やマットの上で、足をおさえもらって腹筋運動にチャレンジ!
- ◇直立姿勢のまま腹筋に力を入れて10秒間キープする。(テレビを見ながら…散歩をしながら…など、『ながら運動』でもOK!)



③ 長座体前屈(柔軟性)

【なぜ柔軟性が必要なの?】

自分の体がかたいと、けがをしやすくなります。また、全身を上手に使い、力を体に伝えるためにも、体が柔らかいことは大切です。自分の力を100%出し切るためにも、柔軟性を高めてみましょう!

【日常生活などで役立つ場面】

◇マット運動 ◇とび箱 ◇短距離走 ◇ダンス ◇けがの予防 など

【たとえばこんなトレーニング!】

- ◇2人組で、前屈だけではなく、色々な方向に曲げ伸ばしを行う。(息をはきながら、痛くない程度にやってみよう!)
- ◇ストレッチ



④ 反復横跳び(敏捷性)

【なぜ敏捷性が必要なの?】

すばやかさは、ボールの動きに反応する速さや転びそうになったときの動きの速さなどに関係します。また、同じスピードで動き続けるためには、タイミングやスタミナ、粘り強さも大切です。

【日常生活などで役立つ場面】

◇バレーボール ◇サッカー ◇鬼ごっこ ◇転ぶときに足や手が出る など

【たとえばこんなトレーニング!】

- ◇色々な目印(コーンや柱、木など)に、素早く行ったり来たりしてタッチする。
- ◇縄跳びで色々な跳び方にチャレンジ!
- ◇友だちと色々な鬼ごっこを試してみる。



⑤ 20mシャトルラン（全身持久力）

【なぜ持久力が必要なの？】

色々な運動で、少しでも長く運動を続けられる力が必要になってきます。自分の力に応じて、心地よい汗をかきながら持久力を高めることは、心身ともに健康な体づくりに繋がります。どうやったらより長く走れるか工夫する力も必要です。



【日常生活などで役立つ場面】

◇サッカー ◇バスケットボール ◇長距離走 ◇鬼ごっこ（ケイドロ） など

【たとえばこんなトレーニング！】

◇公園や家の周りなどでジョギングをする。（体調に合わせ、無理はしない）
◇階段などを、上り下りする。（安定感のある台でもいいよ！）

⑥ 50m走（走力）

【なぜ走力が必要なの？】

速く走る力は、すばやさや力強さに繋がります。色々なスポーツには、速く走る力が必要とされるものがたくさんあります。



【日常生活などで役立つ場面】

◇サッカー ◇短距離走 ◇走り幅跳び・高跳び ◇鬼ごっこ（ケイドロ） など

【たとえばこんなトレーニング！】

◇公園などの広い場所で、最初から最後まで同じスピードで走りぬける。（長い距離がなければ、10～20mでもOK！ゴールの周りに危険がないところにしましょう！）
◇スタートダッシュの練習（七中の先生に教えてもらったことを思い出して！）
◇腕をすばやくふる練習

⑦ 立ち幅跳び（瞬発力）

【なぜ瞬発力が必要なの？】

跳ぶ力は多くのスポーツや日常生活で役に立ちます。ジャンプ力がどれだけあるかを測ることで、タイミングのよさや力強さがわかり、体全体を使うのが上手いのかを見ることができます。

【日常生活などで役立つ場面】

◇バスケットボール ◇バレーボール ◇縄跳び など

【たとえばこんなトレーニング！】

◇スキップ（手足のタイミングを合わせられるようになる！）
◇坂の下から上に向かってジャンプ！
◇一人で縄跳び&みんなで大縄



⑧ ボール投げ（瞬発力・巧緻性）

【なぜ瞬発力・巧緻性が必要なの？】

ボールを投げるスポーツは数多くあります。投げる力を高めることで、タイミングの取り方や力強さがわかり、感覚をつかめば、ボールを速く投げたり遠くに飛ばしたりできるようになります。



【日常生活などで役立つ場面】

◇ドッジボール ◇野球 ◇バドミントン ◇バスケットボール など

【たとえばこんなトレーニング！】

◇友だちと一緒にボール遊びをする。（広い場所で行いましょう）
◇タオルを振って投げる動作のトレーニングを行う。（タオルの先に結び目をつけよう！）