

からだ うんどう 体 つく い 運動

☆どんでん 体 を動かして、強い 体 をつくりましょう！
 ☆自分で目標を決めて計画的にやりましょう。
 ☆けがをしないように気を付けましょう。

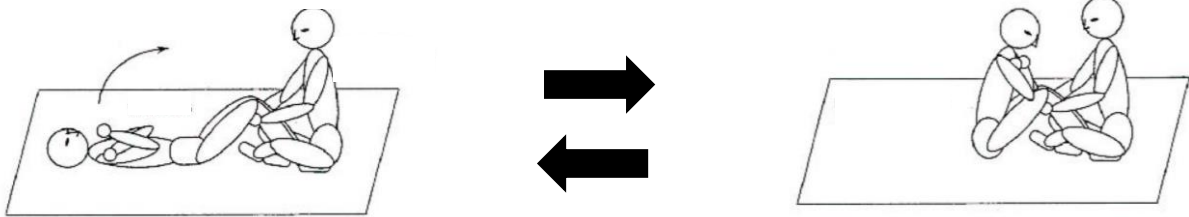


1 なわとび(持久力, とぶ力)

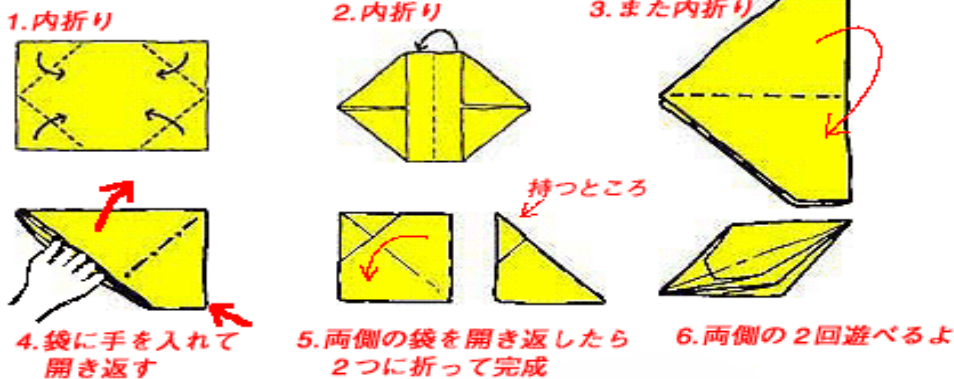
☆自分のできる種目をできるだけ多い回数, 長い時間とぶ。

2 上体起こし(筋力)

- ① 両ひざをかかえこみ, しっかりと固定する
- ② 背中をゆか (座布団や布団でも良い) につけ, 胸の前でうでを交差する。
- ③ 両ひじと両方の太ももがつくまで上体を起こす。
- ④ ②と③を30秒間でできるだけすばやく繰り返す。



3 紙鉄砲(投力)



ひと かお みみもと な
 ※人の顔や耳元で鳴

らさない。

よる おそくや周りの人

の迷わくなる時間

にやらない。

- ① B4かA3くらいのおおの大きさの紙やちらし, 新聞紙で作る。
- ② 持つところを持って上から下に向かって, 体全体を使ってうでをふる。
- ③ 「パーン!」と鳴ったら成功。

4 柔軟運動(柔軟性)

ちょうざたいぜんくつ
長座体前屈



- ①息をはきながら、前にのばす。
- ②ひざが曲ようにする。
- ③もうのばせないところで止まって10秒数える。

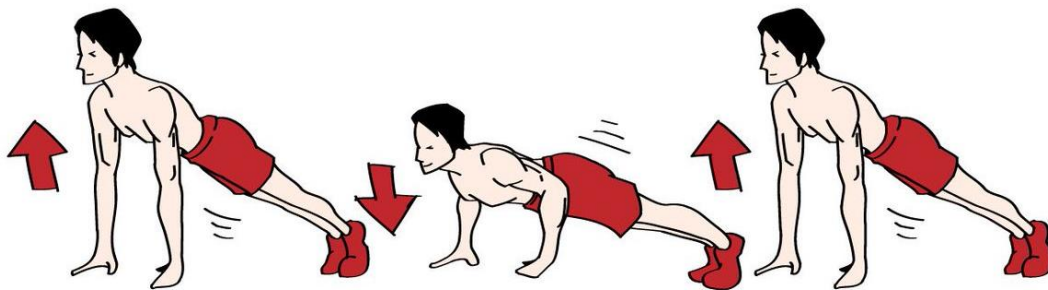
りつたいぜんくつ
立位体前屈



- ④立位の場合は、左足と右足を交差してやってみる。

5 腕立てふせ(上半身筋力)

- ①背中をそらしすぎたり、おしりをうかせすぎたりしない。
- ②下を向かず、顔は前を向く。
- ③できない人はひざをついたり、かべに向かって立ったりしてやる。



6 スクワット(下半身筋力)

- ①うでを前にのばして立つ。
足はかたはばに開く。
- ②ひざを曲げ、こしをゆっくりと3秒かけておろす。
- ③①の位置にゆっくりと3秒かけてもどる。

