新型コロナウイルス感染症対策の臨時休業による運動不足を解消しよう!!

兵庫県教育委員会のホームページに掲載している「運動プログラム」の動画を参考にして、臨時休業による運動不足を解消するために、自宅などで取り組んでみよう。

1　ホームページのアドレス

【兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト】

http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/?page_id=35

※　携帯の場合は、QR コードを読み取ったサイトの一番下にある「体育保健課学校体育班映像サイト」をクリックしてください。

動画サイトＱＲコード

2　サーキットトレーニングとは

下半身を鍛える運動の次は上半身を鍛える運動、腕を鍛える運動といったように、異なる種類の運動を順番に行う運動の事をいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組み合わせて行うことで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。

運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったトレーニングを組み合わせてやってみよう！！

3　運動プログラムの内容（1 人でできるサーキットトレーニング）

【小学生例】

下記の運動（8 分）→休憩（3分）を3セット（約 30 分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	10 回	1 分	左右交互に 5 回ずつ行う
2	かえるの足打ち	10 回	1 分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
3	ブリッジ柔軟	－	1 分	ブリッジの状態で移動すると効果的
4	スクワット	20 回	1 分	正しい姿勢で行う
5	腕立て回り	4周	1 分	左右交互に 1 周を2セット
6	バービー運動	10 回	2分	正しい動きで行う
7	開脚柔軟	－	1 分	筋肉をしっかり伸ばす



【中学生の例】

下記の運動（12 分）→休憩（3分）を3セット（約 45 分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	20 回	2分	左右交互に 10 回ずつ行う
2	伏臥膝カール	20 回	1 分	キックとバタ足を 20 回ずつ
3	かえるの足打ち	20 回	1 分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
4	ヒールアップ	20 回	1 分	まっすぐな姿勢で行う
5	ブリッジ柔軟	－	1 分	ブリッジの状態で移動すると効果的
6	肘・膝クロスタッチ	20 回	1 分	動作を正確に行う
7	ジャンプスクワット	20 回	1 分	正しい姿勢で行う
8	腕立て回り	4周	1 分	左右交互に 1 周を 2 セット
9	バービー運動	10 回	2分	正しい動きで行う
10	開脚柔軟	－	1 分	筋肉をしっかり伸ばす

4　参考

その他、自宅において、一人でできる運動

分類	運動名	概要
小学校	腕立て回り～バービー運動	腕立て伏せの状態で行う敏捷性をつくる運動
	かえるの足打ち	腕による体の支持能力をつくる運動
	四股（大また四股で移動）	股関節を鍛える運動
	ブリッジ柔軟運動	股関節を柔らかくする運動
	開脚柔軟運動	
中学校	腕立て伏せ	腕の筋力と筋持久力を高める運動
	膝引きつけ運動	
	腕の上下運動	
	スクワット	脚の筋力と筋持久力を高める運動
	伏臥膝カール運動	
	ヒールアップ・トウアップ	
	下肢の前後・左右・回転運動	
	腹筋運動（シットアップ）	体幹の筋力・筋持久力を高める運動
	肘・膝クロスタッチ運動	
	背筋運動	
	トウタッチ	
	連続ジャンプ	全身のパワー発揮能力を高める運動
	バービー運動	
	連続ボックスジャンプ	
	前後左右とび	

