

家でできるトレーニング

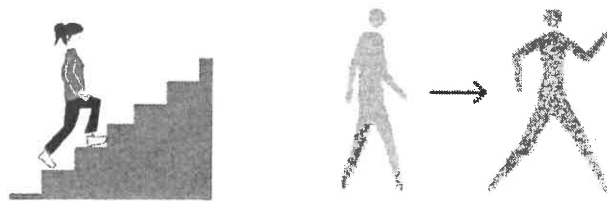
1 運動を継続するためのポイント

Point 1 ○○しながら運動しよう。

Point 2 工夫して運動強度を高めよう。

<普段の生活で>

○○しながら、○○（勉強、テレビなど）の合間に



階段を使って

広い歩幅で歩く

Point 3 自分が決めた時間に運動しよう。

Point 4 誰かと一緒に運動しよう。

朝 帰宅後 夜寝る前



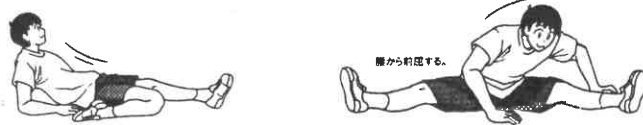
脚を押さえてもらう 背中を押してもらう 一緒にキャッチボール 家族でジョギング

2 家でできる運動例

(1) ストレッチ

Point 1 自分の体の柔らかさを確認して、柔らかさを高めたい部位を決めよう。

Point 2 柔らかさを高めたい部分を中心に、体全体の柔らかさが高まるように運動を組み合わせよう。



Point 3 姿勢や関節の角度を変えて筋肉の伸びの違いを感じよう。

■姿勢を変えて伸ばしてみよう。

■膝や足首の角度を変えて伸ばしてみよう。

背中を丸めて 背筋を伸ばして

膝を伸ばした時と曲げた時ではどう違うかな?



(2) 筋力トレーニング

Point 1 自分に合った運動強度・反復回数を見つけよう。

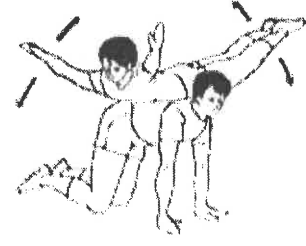
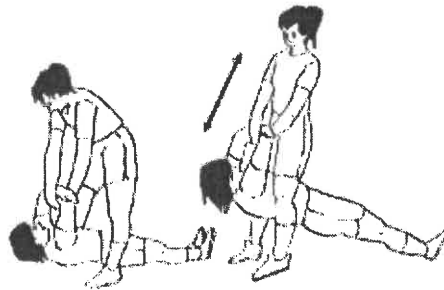
自重	二人組	器具を使って
<p>脚の位置や手をつく幅を変えるとどうなるかな？</p>		
<p>手の位置を変えるとどうなるかな？</p>	<p>上体起こし</p>	
<p>曲げ伸ばしの大きさを変えるとどうなるかな？</p>		

Point 2 自重で行うもの、二人組や器具を用いて行うものを組み合わせよう。

■自重



■二人組



(3) 持久力トレーニング

Point 1 縄跳びや走運動を一定の時間や回数行い、心拍数を測ってみよう。

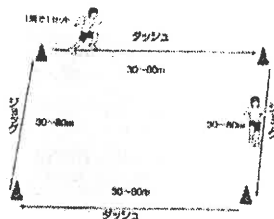
① なわとび



自分で跳び方と時間を決めて跳んでみよう。

跳び方:	
時間:	分
心拍数:	回/分

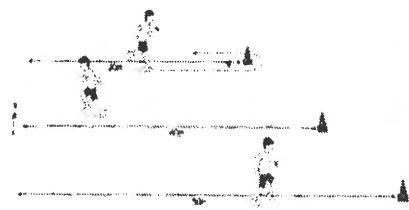
② インターバル走



1周の距離: m

1周の距離:	m
時間:	分
心拍数:	回/分

③ シャトルラン



折り返しの距離と時間を決めて走ろう。

距離:	m
時間:	分
心拍数:	回/分