

石川台中学校 臨時休業期間 運動プロジェクト

～その吉～

保健体育科

体育健康教育推進担当教諭

保健体育科から出た休校中の課題に取り組んでいますか？今の生活習慣や運動習慣は、10年後の体を構築させているとも言われています。しかし、体を動かす機会が減り、体がなまっている人も多いのではないのでしょうか。

今回は、自宅でできる簡単なストレッチや運動を紹介します。

【石中式 体幹トレーニング】

基礎代謝を上げて、運動機能を向上させましょう。

準備する物・必要な物→なし

<p style="text-align: center;">[①]</p> 	<p style="text-align: center;">[②]</p> 	<p style="text-align: center;">[③]</p> 
<p>両腕で体を支える ～Point～ お腹に少し力を入れるとより効果的です。</p>	<p>片腕ずつ曲げ、写真のように腕を床に付けていく。 ～Point～ ・曲げる腕の順番は自由。 ・お腹に力を入れて、体が倒れないようにしましょう。</p>	
<p style="text-align: center;">[④]</p> 	<p style="text-align: center;">[⑤]</p> 	<p style="text-align: center;">[⑥] ※③と同じ</p> 
<p>「ひざ」を「ひじ」に近づけていく。(床に足が触れないように) ～Point～ ・足はどちらから動かしても大丈夫です。 ・お腹に力を入れ、体が倒れないようにしましょう。</p>		<p>③の姿勢に戻ってくる。</p>
<p style="text-align: center;">[⑦] ※②と同じ</p>	<p style="text-align: center;">[⑧] ※①と同じ</p>	<p style="text-align: center;">回数や休憩</p>
		<p>①の姿勢から始まり。戻ってくるまでを5～10回行う。 ↓ 休憩は1分程度</p>
<p>②の動きとは逆に、片腕ずつ伸ばしていく。</p>	<p>最初の姿勢に戻ってくる。</p>	<p>上記のセットを3～5セット</p>

【姿勢改善に繋がる首回りのストレッチ】

スマホやテレビ、ゲームの使用時間が増えると姿勢が悪くなり、首や肩に疲れが蓄積されてしまいます。使用時間をほどほどにしなが、姿勢には気をつけるようにしましょう。

準備する物・必要な物：なし

①	②	③
		
<p>肩甲骨を寄せるようにして、ひじを後ろに引く。</p>	<p>①の状態のまま、肘を支点に腕を左右に広げる。 ～Point～ 手のひらを上に向けると、より肩甲骨が寄ります。</p>	<p>②の状態のまま、首を左右に曲げたり、上下に倒したり、回したりする。 ～Point～ 肩の力を抜くこと</p>

【室内でできる有酸素運動】

心肺機能を高め、汗をかき、運動不足を解消させましょう。

準備する物・必要な物→イス（無い場合は段差のあるところや、階段でも可）

①	②	③
		
<p>イスの背は、壁に付け、動かないようにする。</p>	<p>太ももを高く上げることを意志する。</p>	<p>階段を上るようにする。 ～Point～ 視線や姿勢をまっすぐにする</p>
④	⑤ ※①と同じ	時間
		<p>①～⑤を繰り返し行う。 3分程度の短い時間を3～5セットや10分など少し長めの時間を1セットなど、自分の体力に合わせて取り組みましょう。 足を上げ下げする順番は自由です。 ※音楽を聞きながら行うと時間はあっという間！</p>
<p>後方に気をつけて、降りるようにする。</p>		