

生徒の皆さんへ

～体力保持のために毎日運動をしよう！～

はじめに

運動をするにあたって、その運動の意義や運動前後の体の調子を感じ取ることが大切です。

ストレッチ(準備運動)→トレーニング(筋肉や関節への刺激)→ストレッチ(整理運動)

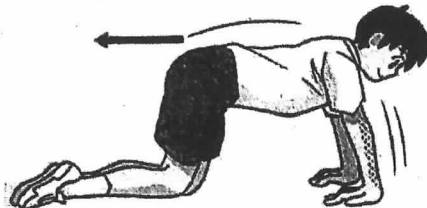
のように、一度の運動の中にも意味を持たせて取り組んでみよう！！

日々の運動習慣をつけていくための運動紹介 ストレッチ編

一人できるストレッチング

手首・腕・肩

腕を後方に引く。



肘を後方に押す。



肘を下けない。



肘を斜め後方に押す。



両腕を前方に伸ばす。

肩・背中・胸

顔は反対方向。



尻を後方に引き上げる。



ゆっくり肩を下げる。



胸を張る。

背中・体側・腰

足は無理に床に置けなくてもよい。



ゆっくり戻す。



胸を張る。

注意 首に負担がかからないように、体の重みを肩と背中上部で受ける。

もも・ふくらはぎ・足首

腰から前屈する。



足裏全体を床に当てる。



かかとと床に当てる。

胸に引き付ける。



両足裏を合わせる。

足首裏側を伸ばす。

外側を伸ばす。

内側を伸ばす。



日々の運動習慣をつけていくための運動紹介 トレーニング編

今回紹介するトレーニングは、自宅で一人でも気軽にできるものです。()の中に目安となる回数やセット数を記しました。自分に合った負荷や回数を選択して、無理のない範囲で取り組みましょう

○腹筋(上体起こし)

腹直筋(おなかの筋肉)に有効。足を固定して行うことでスムーズに行えます。おうちの人に抑えてもらうのもよいでしょう。(15回×3セット)



○背筋(上体反らし)

広背筋(背中の中の筋肉)に有効。腹筋同様に足を固定して行おう。(20回×3セット)
※反らしすぎると腰を痛める可能性があるので注意しよう。



○腕立て伏せ

大胸筋(胸の筋肉)や上腕三頭筋(腕の筋肉)などに有効。腕の広げ具合によって様々な筋肉に効果があります。基本は肩幅に広げてやってみよう。(10回×3セット)



○プランク

体幹トレーニングの代表。4方向を効果的に行ってみよう。
膝をつくことで負荷を和らげることもできます。(各20秒×2セット)



○スクワット

大腿四頭筋(前ももの筋肉)に有効。足を肩幅に開き、膝が前に出ないように注意。
下げる深さによってかかる負荷が変わるので挑戦しよう。(15回×3セット)



○カーフレイズ

下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)や足首の関節に有効。段差がなければ背伸びの繰り返しでも同様の効果があるでしょう。余裕のある人は片足ずつで挑戦しよう。(30回×3セット)

○ヒップリフト

ハムストリングス(太ももの裏の筋肉)や大殿筋(お尻の筋肉)に有効。余裕のある人は、片足ずつ行ったり、支えている足をかかと立ちにしてみよう。(10回×2セット)

○タオルギャザー

足底内在筋(足裏の筋肉)に有効。広げたタオルをかき集めるように足の指先のトレーニング。扁平足の予防改善にも有効です。(各2セット)



【図 かわいいフリー素材集いらすとや <https://www.irasutoya.com> 参照】

健康な生活を送ることができるように体を動かそう！！